

# மங்கையர் மலர்



இணைப்புப்  
புத்தகம்  
கேட்டு  
வாங்கவும்

## ஆண்டுமலர்

இரட்டைச் சிறப்பிதழ் - I

சிறந்தவை எல்லாமே பொருட்காட்சிக்கும் போய்விடுவதில்லை

பழமைச் சிறப்புடன் நடை வளக்கள்.

மிக நேர்த்தியான இந்த அழகிய  
நடைகளின் அணிவரிசை,  
பண்டைக் காலச் சிறப்பைப்  
பளர சாத்தும். பொற்காலச்  
சிறப்பை மீண்டும் புதிதாகப்  
பல ஷாவுகளில் - கோக்கங்கள்,  
பெட்டைடுகள், பிரேஸலெட்டுகள்  
மற்றும் பல வளக்களை படைத்து  
வழங்குகிறது - பிரின்ஸ்.

ஆன்மீக நலன்கள்

 **PRINCE**  
JEWELLERY

புகழ் புகழ் & 24E, சென்னை 600 007. சென்னை: 436 3377, 436 3338.  
புகழ்: 433, 6750. Email: princejewellery@gmail.com. Visit us at: www.princejewellery.com



# மங்கையர் மலர்

படிப்போடு பல கலைகளையும்  
பயில்வோம்

வல்லவர்களே வெற்றி  
பெறுவார்கள் - 49

சங்கீதத்தோடு இங்கீதமும்  
தெரிந்திருக்க வேண்டும் - 72

வெற்றியை நோக்கி எதிர் நீச்சல்  
போடுங்கள் - 133

படிப்போடு மற்ற துறைகளிலும் வளம்  
விடுங்கள் - 144

'லக்கி' ஒலியங்கள் - 213

சித்திரம் பேசுது - 220

மீண்டும் ஓர் அலகல்

மகா தொடர்களும், மகா  
இடர்களும் - 68

பிப்ரவரி  
2001

ஆண்டு  
மலர்

எச்சரிக்கை!

கம்ப்யூட்டர் என்றாலும் கணக்கு  
சரிபார்க்கணும் - 149

ஆனந்த சுற்றுலா

பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டில்  
ஐந்து நாட்கள் - 224

(மங்கையர் மலருக்கும் இருபது  
நிரம்புகிறதே!)

இருபதுக்குப் பின்...  
- இளம்பெண்கள் - 45

அனுபவம் பேசுகிறது

டில்லி குளிருக்குச் சிவப்பா  
ஆயிடுவோம் - 40

ம்... அப்படியும் ஒரு காலம்! - 182

வாத்தியாளரத் தேடிப்  
போன கதை - 185

உடல் அழகு: உள்ளத்தழகு

அழகுக்கு அழகு செய்ய... - 161

அபிஷேகம் செய்தாலும்

அழகைப் பெற முடியாது - 198

பொலிவோடு இருங்களேன்

ஃபுங்ஸ்வே வழியில்

- 204

வாழ்க்கை வாழ்வதற்

காகத்தான் - 208

மலர் : 21

இதழ் : 1

தூட்டிதேட முகவரி : <http://www.mangayarmalarmonthly.com>

மங்கையர் மலர்/பிப்ரவரி 2001 1

# கல்கி

4.2.2001 இதழில்...

“வாய்ப்புக் கிடைச்சா  
வீரப்பணைப் பிடிச்சுடுவோம்”

- விமன் கமாண்டோஸ்  
அதிர்வு பேட்டி



காதல் தூறல்;  
இசைச் சாரல்!

- ராதன முயற்சியில் டி.எஃப்.டி.  
மாணவர்கள்...

‘கல்கி’ - இதழுடன் இலவச  
இணைப்பு  
வாரந்தோறும் வண்ணமிகு  
தெய்வீகப்படம்

கவை... கவை... மேலும் கவை!

சித்தியுங்கள் பரீஸ்!

பிரசவ வலியை விட

கொடுமையானது -- 217

வயது தடையில்லை

வயதானால் மூளை மழுங்கிப்

போகுமா? -- 177

தொடர்கள்

தியூஸ் சாலட் - 15

இம்மாத இல்லத்தரசி - 76

அளவான உடல் ஆரோக்கியம் - 88

இந்த மாதம் எப்படி? - 103

புக்ஷெல்ஃப் - 111

சமையலறைச் சந்தேகங்கள் -- 165

அணுவிலும் அணுவாய்

இருப்பவன் ‘அவனோ?’ - 195

கதைகள்

அம்முவும் அப்புச்சுவும்

- பூரணி விஜய் - 18

பருப்புசிலி ஜீன் -

ரஞ்ஜனி நாராயணன் -- 34

தன்பனின் அப்பா- ரிஷபன் -- 88

செவ்வத்தி -

சூரியா சிதானந்த் - 138

சியாமளாவும் சயின்ஸ்

ஃபிக்ஷனும் - வர்ஷா - 174

மஞ்சளா ரமேஷின்...

சில வார்த்தைகள் - 5

தப்பு வட்டம் - 94

மெகா பரிசுப் போட்டி

கோவையில் பரிசிலித்தோம் - 152

மெகா பரிசுப் போட்டி-3

அறிவிப்பு -- 12



**கன்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் ?**



உள்ளுள்ளியைப் பற்றியதற்கு  
(4 மாத 1 பகுதியை மீட்டி)

1. கிரேக்க ஸ்டீக்கின் கோர்ஸ்
2. நியூயார்க் ஸ்டீக்கின் கோர்ஸ்
3. டெக்சாஸ் ஸ்டீக்கின் கோர்ஸ்
4. மெக்சிகோ ஸ்டீக்கின் கோர்ஸ்
5. டெக்சாஸ் ஸ்டீக்கின் கோர்ஸ்
6. மெக்சிகோ ஸ்டீக்கின் கோர்ஸ்
7. மெக்சிகோ ஸ்டீக்கின் கோர்ஸ்
8. மெக்சிகோ ஸ்டீக்கின் கோர்ஸ்
9. மெக்சிகோ ஸ்டீக்கின் கோர்ஸ்
10. மெக்சிகோ ஸ்டீக்கின் கோர்ஸ்
11. மெக்சிகோ ஸ்டீக்கின் கோர்ஸ்
12. மெக்சிகோ ஸ்டீக்கின் கோர்ஸ்

1. ගණිත පාඨ. 2. පොලිස් සලකුණ
3. පැමිණිලිකරුගේ ප්‍රකාශය
4. නිවැරදි ප්‍රකාශය

[illegible]

1669

---

**Abstract**

160010  
111160

[illegible]

**100%**  
உத்தரவாதம்





## சில வார்த்தைகள்...



சீயித்தில் பத்திரிகையில் வேலைக்கான ஒரு விளம்பரம் பார்த்தேன். 'நீங்கள் பேசிக் கொண்டே இருக்கும் வகையா? உங்கள் நண்பர்கள் கையில் பிளாஸ்டிக் பூட்ஸ் உங்களைச் சுற்றிப்பார்க்கனா? 'தயவு செய்து கீபோனை காதிலிருந்து கழட்டுகிறாயா?' என உங்கள் பெற்றோர் கேளுகிறார்களா? உங்களைத்தான் நான்கள் தேடிக்கொண்டிருக்கிறோம்'

அதாவது வேலைக்கு வருபவர் 'அப்படி ஒரு 'பேசி' காரியத்தைச் சாதிக் கும்' எடப்பாக இருக்க வேண்டும் என்பது அர்த்தம். "இப்படி சாஃப்டா இருந்தா பிரயோஜனமே இல்லை. 'புஷ் ஷிங்'கா இருக்கணும்பா. இல்லென்னா இந்தக் காலத்துல மேய்ச்சிட்டுப் போயிருவாங்க..."

இதுதான் நிறைய பெற்றோர்கள், மற்றவர்களிடம் இருந்து வரும் அறிவுரை. மேலே குறிப்பிட்ட விளம்பரம் மட்டுமில்லா, நிறைய விளம்பரங்கள் 'இப்படியாகப்பட்ட'

ஆட்களைத்தான் வேலைக்கு வேண்டும் என்று கேட்கிறார்கள். இதுதான் இன்று 'மார்க்கெட்டில் துறை'யில் வேண்டப் படுவது.

ஏனென்றால் பொருளாதாரத் துறையில் மட்டுமல்ல. எல்லா துறையிலுமே 'தாராளமயமாக்கல்' கொள்ளை கடைப்பிடிக்கப்படுகிறது. அதனால் நுறு வகையான டி.வி, இரு நுறு வகையான சோப்பு மார்க் கெட்டில் குலுக்கிறது. இது அலத்தலிட எப்படிச் சிறந்தது என்று சொல்லியாக வேண்டுமே! டி.வி யில் பாருங்கள், பத்து செகண்டில் விளம்பரங் களில் மூக்கவிட்டாமல் எத்தனை விஷயங் களைச் சொல்லி விடுகிறார்கள். எனவேதான் மார்க்கெட்டில் லீப்லுக்கு 'புஷ்ஷிங் எடப்' தேவைப் படுகிறது.

நிறுத்தி நிதானம், அவசரப்படுத்தல், வேகம் எவ்வெகம் ஆகிய இத்தெல்லாம் பழைய பந்து சாங்கமாரி விட்ட நிளை. துள்ளல், கலாட்டா, ஆர்ப்பாட்ட மான விழா/நிகழ்ச்சிகளை என எல்லாவற்றிற்குமே இந்த கிளைபரங்கள்தான் தேவைப்படுகின்றன.

நாமும் அதனால் நம் குழந்தைகளை 'புஷ்ஷிங் எடப்' பாக இருக்கணும்டா எனக் கண்டிக்கிறோம். காராவது



## மஞ்சளா ரமேஷ்

# நினைத்ததை நிறைவேற்றும் அற்புத பிரமிட் எந்திரம்

அற்புத மனிதர் M.D. அண்ணாதுரை அவர்களால் சக்திபூட்டிப் பெற்ற அதிசய எந்திரம்.



இதன் நடுவில் உள்ள ஒன்பது பிரமிட் அமைப்பில் உய்கள் கோடுகளான சிறிய பெப் பசில் எழுதி வைத்து வானை மாலை நேரவழிபடுத்த எளிதில் நிகழ்பது நிறைவேறும்.

செய்வ வகை: பெற, வாழ்க்கை உயர், வீரையில் தீகுமணி நடைபெறு குடும்பத் தில் சர்வா தீங்க, கோய்கள் அகல, நிகழ்வற்றல் அகிஷித்து அகல மதிப்பென் பெற, வீட்டில் அற்புத சக்திகள் குழ, வளம்பு கோடிக்கள் தீங்க பாவற்றிற்கும் உதவும் அதிசய சக்தி வாய்ந்தது.

கிரிஸ்டல் உள் அமைத்தது ரூ. 120/-  
நவரத்தினத்துடன் கிரிஸ்டல் ரூ. 900/-  
எந்திரங்கள் வைத்தது ரூ. 1,500/-

தேவையுள்ள உருவியுடன் தயார் செயல் ஒன்றிற்கு ரூ. 30 சர்த்து D.D. அல்லது M.D. வுடன் பெறுவம். Y.P.R. கிடைப்பது உதவுகிறது உள் விவரங்களை அது ரூபாய் தயார் தலை ஒட்டிய உள் அமைப்புகள்

## பிரமிட் வடிவ அற்புத

### பணப்பெட்டி :

15 x 15 செ.மீ. பிரமிட் வடிவம் அமைந்த பெட்டி இதனால் பணத்தை வைக்கலாம். தனக்கான நானுக்கு நான் வளர் உதவிபுரியும். தங்க நகைகளை சில நாள் வைக்க புதியதுபோல் பளிச்சிடச் செய்யும், தங்கம் சேர உதவிபுரியும். விலை ரூ.150/- தன ஆகர்வுளை எந்திரம் அமைந்த அமைப்பு ரூ.390/- நவமணிகள் அமைந்த சக்தி மிக்கது ரூ.1500/-

## நூலில் மேக்னெட்ஸ் & கிரிஸ்டல்ஸ்

புதிய வண். 10,

கோவை கிருஷ்ண அம்பி தெரு, பண்டிபாளையம்,  
திரையூர் துக், சென்னை - 600 017.

பெண் : 8218268/5735207/8224406

e-mail : magnete@vsnl.net

28.02.2001க்குள் பிரமிட் வடிவங்கள்

இந்த வடிவங்கள் உதவித்து எடுத்து  
வந்தால், அவை குடும்பத்திற்குத் துன்ப  
வந்தால் மேலும் இவ்வடிவம்

ஒரு குழந்தை தப்பித் தவறி மலைமையோ, வானத்தைபோ, ஒவியத்தைபோ பார்த்தால் போக.

"அங்க என்னடா பராக்கு? இப்படி மரத் தையும், பூச்சியையும் பார்த்துக்கிட்டு நின் னேற்றா உருப்பட்டா மாறினான். அப்போது காலம் சக்கரத்தைக் கட்டிக்கிட்டு ஒடறான். கம்பியுட்டர் கணலா, என்ட்ரன்ஸ் கோச்சி காலாறு. தியென்னடாணா இங்க பால்கலியிலே நிக்கிறே. எப்படிடா இந்தக் காலத்துல நீ உருப்பட்ட போற?"

இப்படி அர்ச்சனை நடக்கும். ஒரு இருபது முப்பது வருடத்திற்கு முன்னாடி திணைத்துப் பாகுக்கள். எல்லாத் துறையிலுமே ஒரு நிறத்தி நிறாளமான அழகு இருந்தது. கவிதைகள் மண் களை கணக்கச் செய்தாள். கதைகளில் புதைய கர்கள் கவிதைத் தங்கமையொரு நடந்து கொண்டார்கள். இளம்பெய்லாம் மனத்தில் ஓர் அழகி யல் உணர்வை, இலட்சிய உணர்வைமெல்லாம் ஏற்படுத்தின. நான் தேர்ந்தெடுக்கும் வேலையிலே இதைச் சாதிப்பேன், அதைச் சாதிப்பேன் என வைராக்கியம் எல்லாம் ஏற்பட்டது.

ஒட்டைப் பாதிரம் அதிக சத்தக்காத ஏற் படுத்தும், அதிகம் பேசுபவன் அதிகம் சாதிப்ப தில்லை, துளக்கிற நாய் கடிக்காது என்றெல்லாம் சொன்னார்கள். 'உன் வீதாப்பையப் பேச்சில் காட்டாதே: செயலில் காட்டு' என்றார்கள்.

அதிக கவனத்தினாலும், அமைதியோடும், அடக்கத்தோடும் நடந்து கொண்ட பிள்ளைகள் போற்றப்பட்டார்கள். திறமைமாய் பக்குவம் அடைவதுதான் சிறப்பு என்றார்கள். எத்தனை வேலாகத் தீய எரித்தாலும் அரிசி வேகும் நேரம் ஒன்றுதானே? ஒரு குழந்தை உருவாக வேண்டுமென்றால் ஒன்பது மாதம் தேவைதானே? அவசரப்படாதே அதிகம் கொடுத்த திறமைமாயிரு. இதெல்லாம் அன்றைய தினையில் அறியுரை களாக இருந்தன. இதனால் ஆழ்ந்த கவனத்தோடு பல சாதனைகள் திகழ்த்தப்பட்டன.

இப்போது நான் ஆரம்பத்தில் சொன்ன விளம்பரத்தையும், இன்னைய காலகட்டத்தில் நாய் குழந்தைகளுக்குச் சொல்லும் அறியுரைகளையும் திணைத்துப் பாகுக்கள். இது அவர்களை வாழ்க் கையில் எல்லாவது முரண்பட வைக்கும் என்பது தெரியாமல் நடந்து கொண்டிருக்கும் விபரத் திணைபாட்டு. நாம் குழந்தைகளையே கோஷ்டாரி களாக ஆக்கும் விஷயம் பார்த்தோ.

ஏற்கெனவே இவ்வாறு குடும்ப வாழ்க்கை யில் ஏற்பட்ட சிக்கல்கள். ஒரு பெண் வாயாடிவாக, அமைவளரவும் 'தள்ளி ஒதுக்கி விட்டு, மேலே ஏறிச் செல்லும் திறமைசாலியாக' வேலையில் கொர்ப்படுகிறாள். பாராட்டு பெறுகிறாள். அவ றுக்கு உத்தியோகத்தில் உயர்வு கிடைக்கிறது.

ஆனால் இதே மனப்பான்மை வீட்டில் இருக்

இலவசம்



கூம் போது சரியாகுமா? பெண் மட்டுமேயில்லை, ஆணை கூட இது போல 'வீட்டிற்கு வெளியே இருந்தால் குடும்பத்தில் ஒரு இதம், ஒற்றுமை, அன்புப் பரிமாற்றம் எப்படி ஏற்படும்.

'உனக்கு ஒரு நியாயம் நமக்கு ஒரு நியாயமா?' என்பார்கள். அது போல 'வீட்டிற்கு வெளியே போகும் போது நீ இந்த மாதிரி இருக்க வேண்டும். வீட்டிற்குள் வந்து விட்டால் நீ இப்படி இருக்க வேண்டும்' என்று வளர்ப்பதுபோல அசாதாரணமான ஒன்று. இது அவர்களின் குணாதிசயங்களிலே ஒரு விரிசலை ஏற்படுத்தாதா?

ஏற்கெனவே இங்கு பெண்ணுக்கு ஏகப்பட்ட முறண்பாடுகள், எத்தனை படித்து, எத்தனை பெரிய பதவியில் இருந்தாலும் மனைவி என்பவள் தனக்கு ஒரு படி குறைச்சல்தான் என்பது இங்கு கணவன்மார்களின் எண்ணம். பொருளாதார விஷயங்களிலே எத்தனை சம்பாதித்தும் பெண் களிடம் உரிமையாக ஆலோசனை கேட்கப்படு கிறதா? வீட்டிற்குள் வரும்போதே அவள் அசடு எனும் முகமூடியைத் தரித்துக் கொள்ள வேண்டியதாக இருக்கிறது.

இன்றைய இளம்பெண்களிடம் இந்த விவா பார நினைவுகள் கொரும் குணாதிசயங்கள் மெலும் குடும்ப முறைகளாகச் சிக்கலாக்கத்தான் போகின்றன. 'பெண்களுக்கு அடக்கமே உயர்வு' என்ற கோட்பாடு காதிரோடு பறந்து கொண்டு இருக்கிறது.

இருக்கட்டும். ஆனால் அப்படி, இல்லாமல் தன் விவஸையுண்டு நானுண்டு என்று இருக்கும் குழந்தைகளையும், அமைதியாக நிதானமாக வாழும் பிள்ளைகளையாவது பெற்றோர்கள் 'பிடித்துத் தன்னாமல்' இருக்கலாம் இல்லவா?

வேகம் விவேகம் அல்ல என்பது வண்டி களுக்கு மட்டுமல்ல மனிதர்களுக்கும் கூடத் தான். ரொம்ப வேகமாக படித்து, படிக்கும் போது நான் லகத்து கோர்ஸ்களில் தேர்வு பெற்று, வேகமாக பல ஊர்களுக்குப் பறந்து, இலட்சக்கணக்கில் சம்பாதித்து... இதுதான் இன்றைய பெற்றோர்களின் கனவு.

வளர்ந்து, நன்றி, பழக்கும் பழமே கனவா என்பது, உடம்புக்கும் நல்லது. புகைமூட்டம் போட்டுப் பழக்க வைக்கப்படும் காய்கள் உடம்புக்கு நல்லதல்ல.

ஒவ்வொரு மனிதன் ஒவ்வொரு மாதிரி வாழ் கிறான். சிலர் கலகலப்பாக, முன்சடிபடித்துக் கொண்டு ஓடுவார்கள். சிலர் அமைதியாக, நிதான மாக நடப்பார்கள். சிலர் எத்தச் சூழ்நிலையிலும் தங்களை மாற்றிக் கொள்வார்கள். இயற்கையில் அற்புதமான சிருஷ்டிகள் இவை.

அத்தத்த மரத்தில் குணம் அது அதுவாக இருக்கட்டும் அவனவன் வாழ்க்கையை அவனவன் இயல்பாக வாழ விடுங்கள் பழக்கட்டும்: 'பழக்க' வேண்டாம்!

படித்துப் போற்றிப் பாதுகாக்க வேண்டிய இதம்

## ஆன ஆலயம்

ஆசிரியர் : ரமேஷ் மஞ்சளா

பிப்ரவரி 2001

விலை ரூ.12/-

இந்த இதழுடன்

★ திருமணதோஷ பரிகாரம்

- இணைப்புப் புத்தகம்

★ கண்டாலே நலன்தரும் 13 கலச

புண்ணிய கோபுரம்

- வண்ணப் புகைப்படம்

★ ஸ்ரீ அன்னை

- பாக்கெட் சைஸ்

புகைப்படம்

மஞ்சளா ரமேஷின்

ஆன்மீகக் கட்டுரைகள்

● மெய்சிவிரிக்கும் அமர்நாத்-2000

- பரபரப்புத் தொடர்

● அமைதிக்கு ஓர் ஆலயம்

ஸ்ரீ அன்னை பப்ளிகேஷன்ஸ்,

'வித்யாஷ்ரமம்', 7, அருணாசலபுரம் 2-வது

தெரு, அண்டாறு, சென்னை - 600 020.

தொ. பெ : 4912231, 4908529

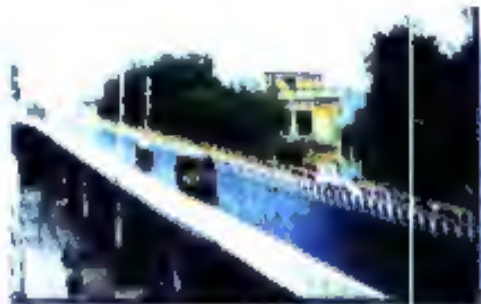
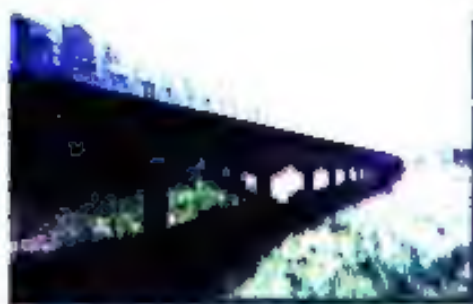
# தடையில்லாப் போக்குவரத்திற்கு தமிழகமெங்கும் பாலங்கள் !

கதந்திரம் பெற்றதிலிருந்து 1996 வரை தமிழகத்தில் இருந்த  
பாலங்களின் எண்ணிக்கையோ

**195** மட்டுமே.

நான்கரை ஆண்டுகளில் கட்ட அனுமதிக்கப்பட்டுள்ள  
பாலங்கள் **601**.

இதுவரை கட்டிமுடிக்கப்பட்ட  
பாலங்கள் **325**.



பாலங்கள் அமைத்து காலத்தை மிச்சப்படுத்தும்  
தமிழக அரசு !





இ பெண்கள் திணைத்த  
தேரத்தில், திணைத்த மனிதர்களைப்  
பார்த்துப் பேசுவீட முடியாது. இந்தக்  
கட்டுப்பாடுகளுக்கிடையே அவளுக்குக்  
கிடைக்கும் ஒரு மாறுதல் சின்னத்தினர என  
பி. கைலாசம் கூறியிருப்பது என்னைப் போன்ற  
எண்ணற்ற பெண்களின் மனஉணர்வுகளின்  
வெளிப்பாடுதான்.  
சென்னை - 33, எஸ். முத்துாஜ்.

இ விஜயராணி எழுதிவிருத்தது போலவே  
உணர்வு மாணவ சிறு சிறு உருவாக்காளர்  
பொறித்து காட்சிய பாஸில் ஒரு துளி வெண்  
னிலா எவென்ஸ் கவந்து சினி போட்டு அரை  
மணி தேரம் உறவைத்துப் பின்னைகளுக்குக்  
கொடுத்தேன். "சூப்பர் குலோப்ஜாஹன்" என்று  
பாராட்டு மழையில் நனைத்து விட்டார்கள்.  
குறைந்த தேரத்தில் திறைவான ஸ்விட் தேய்க்கு  
விஜயராணி & மங்கையர் மலர்!  
விருதுநகர், ஜி. அருள்ராணி.

இ இயற்கையில் இறைவனைக் கண்டேன்  
என்கிற தலைப்பில் தயாகரா நீர்வீழ்ச்சி பற்றி  
கூறிய பகுதி எழுதிய கட்டுரை மிக அருமை.  
அதில் தயாகரா நீர்வீழ்ச்சியைப் பற்றி  
வாணித்தவதும் வெகு அழகு. நீர்வீழ்ச்சியின்  
பயன்சாரம், அதில் என்னும் அற்புதம் அதனால்  
விழையும் பரவசம் அப்பப்பா... படிக்கும்  
போதே மனம் குதூகலிக்கிறதே. இன்னும்  
தேயில் பார்த்தால் எப்படியிருக்கும்? கட்டு  
ரையை ஒரு நடவடிக்கை. மூன்று முறை  
படித்து ரசித்து மகிழ்ந்தோம்.  
லாஸ்குடி.

ஆர். கெஜலகாசி, பிரதிபன், வித்யா.

இ ஆண்டான் பிரியதர்ஷினியின் "அழகித்  
தொழிற்சாலை" கவிதைகள் கருப்பொருளும்  
வார்த்தைகளும் ஆழமானவை. இத்தகைய  
கோபம் முதலில் பெண்களிடமிருந்து பரவலாக  
எழ வேண்டும். கவிஞருக்குப் பாராட்டுக்கள்!  
திண்டுக்கல் - 5, என்.பி. செல்வம்.

இ இருபதாம் நூற்றாண்டு என்றவுடன்  
டக்'கென்று தங்கள் திணைவுக்கு வந்தவர்களை  
திணைவுகூர்த்து கொள்ள சமர்த்து விஜயிக்  
கையில் கூற்றுக்களில் ஒருவித கார்ப்பு இருந்தா  
லும், தாய்நாட்டிற்காக தன்னைவே அர்ப்ப  
பணித்து உயிர்த் தியாகம் செய்த திருமதி இக்  
கிரர் காத்தி அவர்களைப் பற்றி சாத்தி

சாக்ரட்டஸ் எடுத்துரைத்த (அன்னார் போல்,  
இன்று அரசுப் பணியில் உள்ளவர்கள் எத்  
தனை பேர் தங்கள் துறையை ட்டு வெளியே  
செல்லும் போது மின்விளக்கு, மின்விசிறி  
இவைகளை அணைத்து திறத்தி விட்டுச் செல்  
கிறார்கள்?) பாங்கினை என்னால் பாராட்டா  
மல் இருக்க முடியவில்லை!  
மதுரை - 8, வசந்தா பரமசிவம்.

இ "உயர்த்தவர்கள் எல்லோருடே எளிமை  
யானவர்கள்; ஆடம்பரம் இல்லாதவர்கள்"  
மருகனா ரமேஷ் வழங்கிய சில வார்த்தைகளில்  
வரும் இவ்வரிகள் மனத்தில் ஆழப்படுத்தின.  
பொற்றக்கடிய வார்த்தைகள்!  
சேத்துப்பட்டு, இரா. டார்த்திபன்.

இ உங்களுக்கு கட்டுரை படித்தேன். இன்.  
இந்தத் தலைமுறைக்கு வார ரோய் மாடல்  
சிந்திக்க வைத்தது. ஜி. சிவலிங்கம் போன்ற  
மாணவனைப் பெற்ற பெற்றோர்களுக்கு என்னு  
வாழ்த்துக்கள். "வீரப்பன் மாநிலி பெசி காமி"  
என்று ஆரம்பித்த பகுதி மிக அருமை. இன்  
றைய பெற்றோர்களுக்கு நல்ல சவுக்கடி. இன்  
றைய காலகட்டத்தில் குழந்தைகளை விட  
பெற்றோர்களைத்தான் முதலில் இருத்த  
வேண்டும்.

சென்னை - 44,

எஸ். காமாட்சி.

இ "தொட்டால் பூ மலரும்" என்று ஸ்பரிசம்  
பற்றிய விஷயம் ரொம்பவும் உண்மை. நான்  
என் குழந்தைகளைத் தூங்க வைக்கச் செய்யப்  
பற்றிரம் -

தன்மையை மெதுவாக வருடிக் (கொண்டே),  
மென்மெரினம் மாநிலி சொல்பேன், "என்  
குட்டிப் எப்பன்/பாப்பாவிற்குத் (திருப்பி,  
திருப்பி) தூக்கம் கண்ணில் வந்துருந்து.  
கண்ணை மூடிக்கொ, வாயை மூடிண்டு மூக்  
காவ மூக்க விடு" என்று கூற சில நிமிடத்தில்  
தூங்கி விடுவார்கள். இதில் வேடிக்கை  
என்னவென்றால், அந்த ஸ்பரிசு ககத்தில்  
நானும் வீரையில் தூங்கி விடுகிறேன்.  
சென்னை - 91,

ஆர். தெயய்.

அட்டை வண்ணப்படம் :  
மங்கையர் மலர் வாசகி  
செல்வி விஜயமாளா



# பில் ராட்

மருத்துவமனை

வயிற்று சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து நோய்களுக்கும்  
ஒர் முழுமையான தீர்வு.

அல்ட்ராசானிக்  
முறையுடன்  
லேப்ராஸ் கோப்பி  
சிகிச்சை

Rx  
சிறப்பு சிகிச்சைகள்:

- ❑ அல்சர்
- ❑ அபண்டிஸைடிஸ்
- ❑ கார்ப்பப்பை நோய்
- ❑ பித்தப்பை கற்கள்
- ❑ குடல் இறக்கம் (Hernia)
- ❑ ஒவரியில் கட்டி எடுத்தல்
- ❑ குடும்பக் கட்டுப்பாடு  
சிகிச்சை



மூல நோய்க்கு  
அறுவை  
இல்லா

\* லேசர் சிகிச்சை,  
\* கிரையோ சிகிச்சை  
மற்றும் கதிர்வீச்சு சிகிச்சை  
சிறப்பு அம்சங்கள்

- ❑ ரத்த இழப்பு இல்லை
- ❑ தழும்பு ஏற்படாது
- ❑ உடனே பழைய நிலைக்குத்  
திரும்பலாம்



**BILLROTH HOSPITAL**  
24 HOURS SERVICE

43, லட்சுமி திருையங்க சாலை, சென்னை நகர்,  
சென்னை-600030. பேரன் : 6440020 / 6441777.

மெகா பரிசுப் போட்டியில் கட்டுரைகள் எல்லாம் 'மெகா'தான். ஆயிரக்கணக்கில் வந்து குவிந்து விட்டன. 'பாவம் வாசக நடுவர்கள்' என்று நினைத்துக் கொண்டோம். மெகா பரிசுப் போட்டி - 2 தலைப்பான 'நங்கே இருக்கிறாய் என் தோழியே' கட்டுரைப் போட்டியின் தேர்வுகள் நடந்து கொண்டு இருக்கின்றன.

'இத்தனை கட்டுரைகளை இவர்கள் எப்படிப் படிப்பார்கள்' என நாம் நினைத்தாலும், 'ஹா, இதென்ன, இன்னும் வந்தாலும் உற்சாகமாகப் படிப்போம்' என்று முதல் போட்டியை ஊதித் தள்ளி விட்டார்கள் வாசக நடுவர்கள். மெகா பரிசுப் போட்டி - 1ல் விவரங்களையும், பரிசு பெற்ற கட்டுரைகளையும் பக். 152ல் காணலாம். இனி -

**மெகா பரிசுப் போட்டி - 3**

**இந்த மாதத்திற்கான பரிசுத் தலைப்பு -**

**இத்தம் புள்ளிகை உள்ள விலை?**

(நெருக்கடி யான/ தர்மசங்கடமான சந்தர்ப்பங்களில் நான் மிரித்தே சமாளித்த விதம்)

மிக அழகிய தலைப்பு. இதை நிறைய விதமாக விவரிக்கலாம். அசடு வழிந்தது. வெற்றிக் களிப்பு, மௌனப் புன்னகை இப்படிப் பலவிதமாக, நகைச்சுவையாக, சீரியளாக, வேடிக்கையாக என்னத்தனையோ விதமாக எழுதலாம்.

இப்படி ஒரு களையான தலைப்பை நமக்குத் தந்திருப்பவர் சென்னை - 78ஐச் செர்த்த சகோதரி திருமதி. தென்குமரி. தலைப்புப் போட்டியில் ரூ. 10,000 பரிசு பெறும் அவருக்கு நமது வாழ்த்துக்கள்.

• தேர்த்தெடுக்கப்பட்ட இத்

**மங்கையர் மலர்**

**மூன்றாம் மெகா பரிசுப் போட்டி - 3**

தலைப்பில் ஆசிரியர், பெண்கள் இருவருமே கலந்து கொள்ளலாம்.

• கட்டுரை ஒரு பக்கத்திற்கு மிகாமல் இருக்க வேண்டும்.

• தபால் கட்டைகள்



• தென்குமரி

மீது 'மங்கையர் மலர் மெகா பரிசுப் போட்டி - 3' எனத் தவறாமல் குறிப்பிடவும்.

• கட்டுரைகள் அனுப்ப காலதி தேதி : 16.2.2001

முதல் பரிசு - ரூ. 10,000/-  
இரண்டாம் பரிசு - ரூ. 5,000/-  
மூன்றாம் பரிசு - ரூ. 3,000/-  
ஆறுதல் பரிசு - ரூ. 1,000/-

போட்டிக் கட்டுரைகள், அமைக்கப் படும் வாசகர் நடுவர் குழுவால் தேர்த்தெடுக்கப்பட்டு, ஆசிரியர் தீர்ப்போடு அறிவிக்கப்படும்.





# எதற்காக வீட்டை விட்டு வெளியேற வேண்டும்?



“நான் என் கணவரின் மேல் விவாகரத்து வழங்கு போட்டிருக்கிறேன். எங்கேயிருந்து தெரியுமா? என் கணவர் வீட்டிலேயே இருந்து கொண்டுதான்! எதற்காக நான் வீட்டை விட்டு வெளியேற வேண்டும்? வெளியே வந்தால் பெண்களுக்குப் பாதுகாப்பு இல்லை. கணவன் வீட்டாருக்கும் 'சரிதான், இவன் போய் விட்டான். இனி கோர்ட்டில் பார்த்துக் கொள்ளலாம்' என்ற அவட்சியம் வந்து விடுகிறது.

அதனால்தான் என்னைப் பல்வகையிலும் கொடுமை செய்த கணவன் வீட்டார் மேல் கேஸ் போட்டு அங்கேயே இருக்கிறேன். ஆரம்பத்தில் கொஞ்சம் சிரமம் இருந்தது. பிறகு போலீஸார் அவர்களை எச்சரித்த பிறகு அடங்கி விட்டனர். என ஒரு வயிற்றிற்கு சம்பாதித்துச் சாப்பிடுகிறேன்.

அம்மா வீட்டுக்குப் போனால் கஷ்டம், வெளியே விடு கிடைக்காது. இந்தக் கஷ்டம் எல்லாபுறம் இல்லைமேல்.. விவாகரத்து ஆகும் துரர என் உரிமையும் பறிப்பாகாது. தக்க சட்ட உதவி பின்னி வாழ்க்கைக்கு உண்டு...”

வீட்டை விட்டு வெளியேறி பலகிதங்கனிலும் கஷ்டப்படும்

படித்த படிக்காத அத்தனை பெண்களுக்கும் வழிகாட்டுவது போல பேசிய இந்தப் பெண் மஞ்சனா! ஏழாவது வளரக்குமதான் படித்திருக்கிறார். ஆனால் எத்தனை தெளிவான சிந்தனை! மாநாட்டிற்கு வந்த தீதுபதி பிரபாதேவன், காவல் அ அதிகாரிகள், டாக்டர்கள் அத்தனை பேரும் இப் பேச்சில் அசத்து போனார்கள்.

திருச்சி காவேரி மகளிர் கல்லூரி சமூகப் பணித்துறையும் மகளிர் சட்ட உதவி மையமும் இணைந்து குடும்ப வலமுத்துவால் பாதிக்கப்பட்ட பெண்களுக்கான தன்னம்பிக்கை பயிற்சி முகாம் ஒன்று நடத்தியது. அதில்தான் மஞ்சனா இவ்வாறு முழங்கினாள் இம் மாநாட்டில் வரத்தக்கண கொடுமை, விதவைகள், பாலியல் பலாத்காரம் செய்ப்பட்டவர்கள், கணவனால் கைவிடப்பட்டவர்கள், மாமியார், மாமனார் கொடுமைக்கு ஆளானவர்கள், காதலித்து ஏமாற்றப்பட்டவர்கள் என பாதிக்கப்பட்ட பெண்கள் கலந்து கொண்டார்கள்.

இம் மாநாட்டின் இறுதியில் மகளிர் சட்ட உதவி மையத்தைச் சேர்ந்த வழக்கறிஞர் உ. நிரம்மா ராணி நொகுத்துக் கூறிவவற்றுள் சித்திக்க வைக்கும் சில கருத்துக்கள் -

● வீட்டுக்குள் பெண்ணுக்கு ஏற்படும் கொடுமைகளை சாதாரண பிரச்சனையாகத்தான் எல்லோரும் பார்க்கிறார்கள். ஆனால் முகாமில் கலந்து கொண்டவர்கள் தங்களுக்கு நேர்ந்ததாக விவரித்த கொடுமைகள் எப்பது கண்டிப்பாக மனித உரிமை மீறல்கள் என்று கூறுவதுதான் பொருத்தமானது.

● முகாமில் கலந்து கொண்ட பெண்கள் சாதி, மதம், கல்வி, வேலை என்று அடிப்படையில் வேறுபட்டிருந்தாலும் பெண்கள் என்ற காரணத்தினால் கொடு

• மஞ்சனா

ஊமக்கு ஆனாள்  
வர்கள் என்று  
அடிப்படைகள்  
ஒன்றுபட்டிருந்  
தார்கள்.

தற்போது  
கடைப்பிடிக்கப்  
பட்டு வரும் நாராய்  
மயமாக்கல், தன்  
யார்மயமாக்கல்  
உலக மயமாக்கல்  
என்று நமது நாட்  
டின் பொருளாதாரக்  
கொள்கை - அது  
உருவாகும் நுகர்

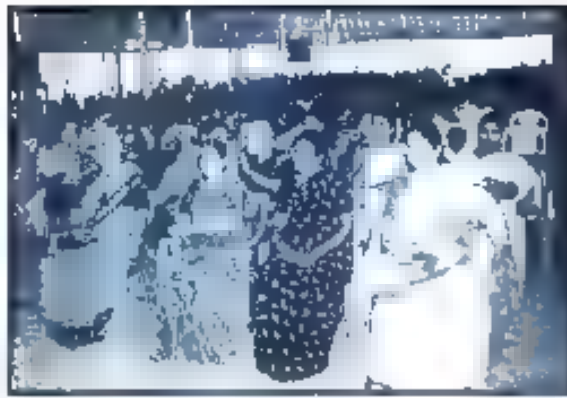
பொருள் கலாச்சாரம் என்பது வரத்தானா  
திர்ப்பந்தங்கள் அதிகரிப்பதற்கான முதலிய  
மாவ காரணமாக அளையாடும் காரணப்  
பட்டது.

பெண்களுக்கு நீதி கிடைப்பதற்கு  
தடைக்கக்கூடாது இருப்பது -

1. காவல துறையின் பாராபீதம் - முறை  
வற்ற புலன விசாரணை
2. நீதிமன்ற காலதாமதம்.
3. அதிகாரிகளின் பாலின சமத்துவமற்ற  
கண்ணோட்டம்.

பரிந்துரைகள்

1. துடுமய வன்முறைச் சட்டம்  
உடனடியாகக் கொண்டு வர வேண்டும்
2. திருமணத்திற்குப் பிறகு கைவா எளங்கிய  
சொத்துக்கள் களவன் - மனைவியின்



பிபாதுவான  
சொத்துக்களாக  
எடுத்துக் கொள்  
சாப்பட வேண்  
டும் என்ற சட்டத்  
தெருத்தம் வேண்  
டும்.

மாஸ்டர்  
புத்திரர் இசு  
மர்த்தி பெண்கள்  
பொருளெத்தியாக  
பலவேறு அதி  
காரிகள்  
கொண்ட ஒரு  
பொருளே

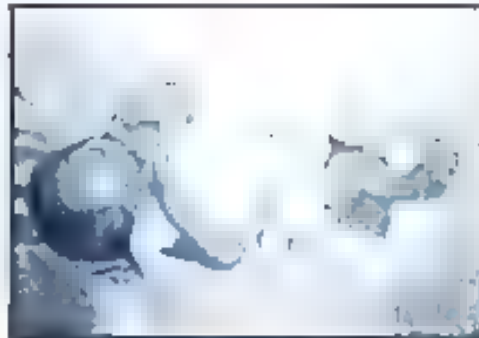
இட்டி வந்தார என்றால் மிகையாகாது.  
"வேலை என்று கேட்காதே வேலை தேடி  
கொள்ளத் தேவையாவ அடிப்படைத்  
தகுதிகளைக் கேள் - உதவிடுறேன்" என்று  
அவா கூறுவது உண்மையிலேயே பாராட்டுக்  
கூரியது.

புதுதி திரிபாதி தலைவனாய் உள்ள  
தெள்ளையன் எனும் சட்ட உதவி எமயத்திற்கு  
உதவி நாடி வரும் பெண்களுக்கு எல்லா  
பாதுகாப்பையும் கொடுக்கிறது என்று விழா  
விற்கு வந்த பெண்கள் பாராட்டினார்கள்.  
காண உணவு சமயம் இன்ஸ்பெக்டர் பவானி  
யுடன் சரணாக உரிமையோடு இந்தப் பெண்  
கள் பக்கத்தில் நின்று உரையாடியது குறிப்  
பிடத்தக்கது.

## தாயே, நீ வருக!

திரிசூசியில் டி.ஐ.ஜி. திரிபாதிமீன்  
வழிகாட்டுதலில் 'ஹெல்ப் லைன்'  
பெண்கள் பாதுகாப்பு மற்றும் பல சமூகப்  
பணிகளைத் திறம்பட நடத்தி வருகிறது.  
சமீபத்தில் திரிசூசி மலைக்கோட்டை  
பின்னையார் சந்தித்  
தில் ஓர் அழகிய  
ஆண் குழந்தையை  
வீட்டுச் சென்று  
வீட்டார்கள். காப  
ணம், அக் குழந்  
தைக்குக் காலில் ஒரு  
பாதம் இல்லை.

"இக் குழந்தை  
பெரியவனானவுடன்  
செயற்கைப் பாதம்  
வைத்து நன்றி



சாதாரணமாக நடக்க வைக்கலாம். இது ஒரு  
கனையே இல்லை. இதற்காகத் தாய் அந்தக்  
குழந்தையை விட வேண்டாம். என்னதான்  
மற்றவர்கள் போற்றி வளர்த்தாலும் தாய்ப்  
பாத்திற்கு ஈடாகுமா? எனவே வாங்கித்தா  
லும் 'அந்தத் தாய்' வந்து இரத்தக் குழந்  
தையைப் பார்க்கவும். நாங்கள் இதை ரக

சீயமாகவே வைத்துக்  
கொள்கிறோம்..." என  
தின்சரி பத்திரிகை  
களில் எல்காம் லீனம்  
பரம் கொடுத்து விட்  
டுத் தாய்க்காகக் காத்  
திருக்கிறார் தற்போது  
அக் குழந்தையைத்  
தன் மருத்துவமனையி  
ல் வைத்திருக்கும்  
டாக்டர். ஜெயம்  
கண்ணன்.



◆ ரம்ஜானை முன்னிட்டு இத் தியா ராணுவ முற்றுகளைத் திறத் தியும் டிசம்பர் 22-த் தேதி "ஸக்ஷா-இ-தாய்பா" என்ற பாகிஸ்தான் தீவிரவாத அமைப்பு ராணுவ உடைபில் வந்து நாட்டின் பெருமை மிக்க சுதந்திர சிவனமாவ "செல் கோட்டை" என குண்டுகளால் தாக்கி மூன்று பேர்களின் உயிர்களை இழக் கச் செய்து தீமிடத்தில் மனதத்து விட் டது.

◆ இந்திய ஏர்ஸைன்ஸ் விமானத் தைக் கடத்திச் சென்ற குற்றத்திற்கா கப் பிடிபட்டு தப்பி ஓடிய ஜம்மு காஷ்மீர் விடுதலை அமைப்பின் முதல் உறுப்பினரான முகமட் ஹஷ்மி குரானி 30 வருடம் தனது மனதவாக வாழ்ந்து விட்டு ஹாஸநி லிருந்து இந்தியா வந்து சரணடைத் திருக்கிறார். தானும் இந்தியப் பிரத மருடல் ஒத்துவாழ்வு கொடுத்து

இவர் எடுக்கும் படத்திற் கு அன் டர் வேர்ல்ட் தாதாக கள் பண உதவி செய்திருப்பதாகக் குற்றம்சாட்டப் பட்டுள்ளார். மும்பாய் பட உலகில் இப்படித் தான கோடி க்களக்கில் பணம் புரளுகிறது.

◆ கிராண்ட் மாஸ்டர் லிஸ்டா நாதன் ஆவந்த டிசம்பர் 24ம் தேதி டெக்ரா லில் உலக செஸ் சாம்பியனாக



மருடம் சூட்டப்பட்டார். இறுதியில் மோட் டியில் ஸ்பெஷிஸ் ஆட்டக்காரர் அலெக்ஸி கிரோஸஸ் தோற்கடித்து முதல் உலக ஆசியனாக இந்தியாவிற்குப்

# நியூஸ் சாஸ்ட்!

பெருமை சேர்த்திருக்கிறார். இவரை இந்தியப் பிரதமர், தமிழக முதல்வர் அனைவரும் பாராட்டி பூண்டனர்.

◆ கனடாவில் 17 வயதான ஆடம் ஹக்ஸ் என்ற மாணவனால் மூழ்கிக் கொண்டு நடுத்த மாட்டின் முல்லைகள் கம்பெனி காப்பாற்றப்பட்டது ஸ்கூல் டிரெய்லிங்காக அனுப்பப் பட்ட அந்த மாணவன் கம் பெனியின் இயல்பைமையப் புரிந்து கொண்டு 15 நாட்கள் விடாமுயற்சியுடன் உழைத்துப் பல மாற்றங்களைச் செய்து இளையத்தில் இ-காமர்ஸ் குரலம் கம்பெனிப் பொருட் களை விற்க ஏற்பாடு செய்திருக் திறான். உடனே 70,000 பவுண்ட் அமெரிக்க டாலர் கிடைத்து விட்டதாம் இன்னும் அதிகமாக தொடர்ந்து புதிய டாலர்கள் வரும் என்று பெருமையாகக் சொல்லிக் கொள்கிறார்கள் அந்தக் கம்பெனி அதிகாரிகள்!



காஷ்மீர் பிரச்சனைக்குத் தீர்வு காண வந்திருப்பதாக கூறுகிறார்.

◆ விண்வெளியில் 50 மீட்டர் அகலமுள்ள ஒரு எரிகல் பூமியின் அருகே வந்து சந்திர விலகி விட்டதால் ஒரு நகரமே அழிவாய்மல் காப்பாற்றப்பட்டது. அந்த எரிகல் மாத்திரம் நம்மைத் தாக்கியிருந்தால் டெல்லி நகரமே அழிந்திருக்குமாம். இந்த எரிகலுக்கு '2000 yrs' என்று பெயரிட்டிருக்கின்ற னர்.

◆ மும்பாய் பாலிஷ்ட் சினிமா புகழ் தயாரிப்பாளர் மற்றும் பிரபல ஸைர விபா பாரி பரத்ஷா டிசம்பர் 13ம் தேதி கைதானிடுக்கிறார்.



◆ சென்னை மும்பை பெயர் மாற்றம் செய்தது போல் கலகத்தாளை 'கொல்கட்டா' என்று பெயர் மாற்றம் செய்ய மத்திய அரசின் அனுமதி கிடைத்து விட்டது. இவ்வாறு பிரச்சினைகளை "கொல்கட்டா"தான்.



◆ முதல் முறையாக ஜனவரி இரண்டாம் தேதி வடஇந்தியா முழுவதும் 12 மணி நேரம் மின்சாரம் தடைப்பட்டது உத்திரபிரதேஷ், தெலுங்கு, தமிழ்நாடு, கர்ணாடகம், ராஜஸ்தான், குஜராத், மகாராஷ்டிரம், ஆந்திரம், கேரளம், வடமேற்குப் பிரதேசம், உத்தரப் பிரதேசம், பஞ்சாப், ஆம்ரிட்சா, ஹரிடார், ஹிமாச்சல் பிரதேசம், ராஜஸ்தான் என்று அத்தனை மாநிலங்களிலும் பளிர்வென்று மணி நேரம் மின்சாரத் தடை ஏற்பட்டு பரபரப்பு உண்டாக்கி விட்டது. இப்போது விரைவில் தடைபெறுகிறது.

◆ சர்க்காருள்ளார் அப்போத்தியா ராமர் கோவிலின் மாடல் ராஜஸ்தானிலிருந்து சந்திரேஷ் பாண்டே என்பவரின் தலைமையில் செய்யப்பட்டு உத்திரபிரதேஷ் அரசாங்கத்திற்குக் கொண்டு வரப்பட்டு 'சூர்யமேனா' சமயத்தில் மக்கள் பார்வைக்கு வைக்கப்படுகிறதாம். ■ அடி நீளமும் 11 அடி அகலமும் 9 அடி உயரமும் கொண்ட இந்த மாடல் தெர்மகோவால் செய்யப்பட்டு ஐப்பாளிய முறையால் ஒளி அமைப்பு செய்யப்பட்டுள்ளதாம்.

◆ இந்திய ஆகாய விமான வளர்ச்சிக் கழகம் அதிவேக போர் விமானமான எல்ஹி விமானத்தின் சோதனை ஒட்டத்தில் வெற்றிகண்டு விட்டது இன்று நாமே போர் விமானங்கள் செய்யும் அளவிற்கு உயர்த்திடுப்பது இந்தியர்களுக்குப் பெருமை இல்லையா?

தொகுப்பு : சியாமளா கவாமிநாதன்

◆ 2001 ம் ஆண்டை பெண்களுக்கு அதிக அதிகாரம் அளிக்கும் ஆண்டாக மத்திய அரசு அறிவித்து இந்த ஆண்டில் காவல்துறை, தீவிரப்படை, சிபிஐ, சிபிடி, புரஸ்கார் விருதை சமூகத் தொண்டாற்றி வரும் ஐந்து பெண் மனிதர்களுக்குக் கொடுத்துக் கொண்டிருக்கிறது. இதில் மதுரை மாவட்டத்தில் 'புல்லுச் சேரி' கிராமத்தைச் சேர்ந்த படிக்காத ஏழை கிராமத்



துப் பெண்மணியின் சிம்ஸப் பிள்ளையும் ஒருவர். இவருக்கு பம்பாய் பெண்கள் தல அமைப்பு ஒன்றும் மத்திய அரசு விருதை அடுத்து 'சீ' தூவடி பேடி பஜாஜ் புரஸ்கார்' விருது அளித்துள்ளது. இதுளைத் தொடர்ந்து தமது தமிழக முதல்வரும் இவருக்கு 'பொற்கிழி' அளித்துச் சிறப்பித்துள்ளார். ஒளவடி குடிசையில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் சிள்ளப்பிள்ளை தனக்குக் கிடைத்த பரிசை தொண்டானதையும் சமூக அனைத்தையும் சமூக அனைத்தான பெரிய விஷயம்



இசைவளையில் நடந்து முடிந்த கோவ்ட் சிபிஐக் ஒப்பர் டெஸ்க்லில் போட்டியில் முஸ்லிம் வீரர்கள் அனைவரும் பருதோல்வி

அடைந்துள்ளனர். 98-ஆவது ரேவகில் இருந்த 11 லவது திரைப்படம் எம்சுக்கேப் தபரா இம்முறை கோட்டையைய வென்று அனைவரையும் ஆச்சரியத்தில் ஆழ்த்தியுள்ளார். அதே போல் இரட்டையர் ஆட்டப் பிரிவில் சும்பாபெய்சைச் சேர்ந்த தபரா பிராக், வெயிடே சுகோதரர்கள் இரட்டையர் கோட்டையைக் கைப்பற்றியுள்ளனர்

தொகுப்பு : ஐயந்தி

திருமதி ருக்மணி

கிருஷ்ணமூர்த்தி (கல்வி)வை அவர்கள் வீட்டில் பாரக் கும்போதெல்லாம் என் மனை பொங்கும், இப் படிப்பட்ட ஒரு தலைவ மூறைப் பண்பு இன் னைக்கு இல்வையே என்று. வயதான தனக்கு இன்ன கடம்பு, இங்க வலிக் கிறது. தன்னை யாரும் கவனிக்கவில்லை, தனக்கு ஒரு குறை... மூச்...! ஒரு தடவை கூட அவர் தன்னைப் பற்றிப் பேசியதேயில்லை.

எப்போதும் அன்பு, இலக்கிய ஆர்வம், மற்றவர்களின் நலன்தான். அவர் ஆசீர்வதித்தால் ஏதோ உதப்பு விகுத்து "நல்லா இரு" என வராதது. ஆர்வ மாக, ஆத்மார்த்தமாக தீண்ட வார்த்தை கூசில், மங்கலமான பாடலால் போல இருக்



தன்னை விசாரிக்க வந்த ர.வி.எம்.சரவணன்ரி டம் சொல்லிக் கொண்டு இருத் தார்.

இந்த வயதி லும் சோலத்தில் ஆர்வமென்ன, அனைப் புத்த கமாக வெளியிட் டதில் பெருமித மென்ன என்று வாழ்ந்தார்.

"பாட்டி தினமும் இந்தப் பூக்களை னாடிய வச்சண்டு பத்திரிகையையெல் லாம் படிப்பாங்க" என்று

அந்த எளிமையான அறை யில் இருந்த கண்ணாடியைக் காட்டிப் பேசிக் கொண்டிருந்தார் அவருடைய பேத்தி கௌரி.

சமூகத்தில் பல புரட்சிகளையும், மாற்றங்

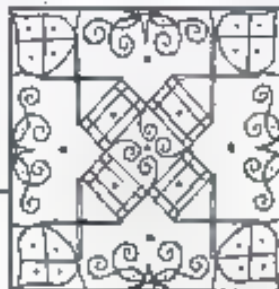
## வாழ்வையே தவமாக்கி...

கும். பத்திரிகையாளர் பற்றி, தன் கணவரைப் பற்றி, வந்தவரின் குடும்ப தலைகள் பற்றி... இப்படித்தான் பேசுவார். வந்தவர்களிடையே கூட அவர்களின் குறைகளோ, வம் பனப்புகளோ எதுவுமே இருக்காது.

ஒரு வயதான மூத்த குடும்பத் தலைவி எப்படி இருக்க வேண்டும் என்பதற்கு எடுத்தக்காட்டாக விளங்கிக் சென்றார் என்று தான் அவரைப் பற்றிக் சொல்ல வேண்டும். "நிறைந்த வாழ்வு. எப்போதும் அப்பா பத்திப் பேசுவாங்க. போகும்போதும் அமைதியா எந்தத் தொந்தரவும் இல்லாம மறைஞ்சாங்க..." என்று தாயைப் பற்றிய ஓர் ஏக்கத் தோடு அதே சமயம் அவரைப் பற்றிய பெருமிதத்தோடு அவரு டைய மகள் கி. ராஜேந்திரன்

களையும் ஏற்படுத்திய பெரும் சாதனை வாளர்களுக்கு அவர்களுடைய வாழ்க்கைத் துணைவியர் பெரிதும் உதவியிருக்கிறார்கள். தங்களுடைய வாழ்க்கையையே தவமாக ஆக்கித் தங்கள் துணைவர்களுக்கு ஆர்ப் பணித்து இருக்கிறார்கள். அப்படியப்பட்ட ஓர் அரும் பெண்மணியான திருமதி. ருக்மணி கல்வி மறைந்த பின் அவருடைய நினைவு களிலேயே வாழ்ந்து, அன்பையும் அரவ ணைப்பையும் அளவறுக்கும் அளித்து, பெண்களுக்கு ஒரு முன்மாதிரியாகவே விளங்கிக் சென்றிருக்கிறார். அந்த வீட்டிற்குப் போனால் அவருடைய நினைவுகள் கற்பூர மாக வாசம் வீசிக் கொண்டே இருக்கும்.

— மஞ்சளா ரமேஷ்





“அம்மு” குளிக்கப் போ.

குழந்தையை தான் பார்த்துக்கொள்ள.  
மெத்தீர் ஆதிப் போகுது” இச்சளி  
விடுந்து ரமதா தூய் கொடுத்தான்.

“வாடு நுக்கி அப்பத்தா பட்டு நாயி  
மீது தப்பகம்” துடிப்பாய்.

குட்டி மெதளையில் “கனாக்” என  
வாயில் தொலாந்து ஒழுக சிரித்துக்  
கொண்டு இருந்த மீதாவன் “யுகஷ்ண”-யில்  
இப்போது துடிப்பது வார்த்தைகளால் “கொஞ்சிக்  
கொண்டிருந்தான் அம்மு என்கிற அங்குதல்.

“அம்மு” நீ வேண்டியை முடிச்சுட்டு குழந்தை  
மீட்ட வந்து உட்காரு”

“தான் அப்பாவுக்கும் சாகவாறுக்கும் சாதம்  
போட்டு ஆயின அலுமட்டாறும கேசவன் காவேஜ  
மெட்டாறும தான் இப்போது இருந்தே எட்டிப் பார்த  
துக்கினை”

“அதெல்லாம் முடியாது. நீ வர் அப்பாவும்தான்  
தான் குளிக்கப் போவோள்” மீடி வந்தமைய அம்மு  
கொல்ல,

“கொல்லாள் கேளு அம்மு! புண்ணு பெருக உடம்பு



இப்படி பட்டினி கிடக்கலாமா? சூழ்நிலையை ரப்பர் வீட்டுவ போட்டு ஹால்ல பாட்டி பக்கத்துல கொண்டு வந்து விடு. நீ குளிச்சிட்டு வரற வரைக்கும் பாட்டி பார்த்துப்பா."  
"வேண்டாம் வேண்டாம் பாட்டி. ம.வி. பார்க்கற கவாரஸ்யத்துல அப்புச்சவை கவனிக்க மாட்டாள்."

"ஏன்டி அம்மு அப்படிச் சொல்ற? அவன் என் கொள்ளுப் பேரன்டி. பேரனா பார்த்துக்கறேன். நீ போய்க் குளி."

"போதும் பாட்டி. நீ கோமளா எங்கே போறான்? சியாமளா எங்கே போறான்? பார்த்துண்டு சூழ்நிலை வீட்டை விட்டு உருண்டு போறதை கண்டுக்க மாட்டே. முத்தா நான் தலையோட காங் ஒன் பாத்ரூம் அப்பிஷேகம். வெரி தாஸ்டி."

"மொரார்ஜி பாணம் ஈஸ் குட் ஸ்பார் தெறுலத்" அம்முலின் அன்னாளும் தம்பியும் ஒரே குரலில் சொல்லிக் கிரிக்க.

"ராகவா! கேசவா! ரெண்டு பேரும் தட்டைப் பார்த்துச் சாப்பிடுங்க. அவனை வம்பு பண்ணாதீங்க" அதுட்டினார் கணேசன்.  
"அபிநயா! எங்கிட்ட கொண்டா ஊர் கொள்ளுப் பேரனா, எம்மோட லும்முறு ரஸிசேர்ல ஆடுவான்" சூதரனை வரங்க ளையை திட்டினார் அம்முலின் தாதா. விரல்

## பூரணி விஜய்

இருக்கில் மூக்குப் பொடி.

"நாததா ஸகஸ்யக் காதிரிக்."

அவசரமாய்ப் பொடியை எட்டி உதறினார்.

"ஒண்ணுயில்லையே"

"தூசிக் போட்டுட்டா தெரியாதா? சூழ்நிலைக்கு கண் எரியும். நான் ஸக்குகுப் போற வரைக்கும் பொடி போடாதென்னு எத்தனை தடவை சொல்றது?" அம்மு அதுட்டினார்.

"மக்குப் பொடியோட மொளகாய்ப் பொடியைக் கலந்து ஸப். அப்போதான் இருந்துவான்" பாட்டி சமயம் பார்த்து ஸூல்ரா போட்டாள்.

"ஏன் வெடிமருத்தை கலந்து வெக்கடேன். என்ன நிலை என்னம் ஐடியா கொடுக்கறா பாரு ராட்சஸி."

"பொடி போடாம இருக்கச் சொன்னா இருக்கனேன்."

"உண்ண சீரியஸ் பார்க்காம இரு. அப்பமன்னு சொன்னால் இருக்கியா? சினல் மாநிரி உட்காரத் துக்கறா ம.வி. முன்னாடி விரப்பன் வந்து கடத்திக்கிட்டுப் போனா கடத் தெரியாது. அப்படி ஒரு சீரியஸ் மோகம்."

"நாததா! விரப்பன் ரியலாவே

நகைச்சுவை  
நெடுங்கதை

பாட்டியை விடதாப் பண்ணிட்டு போயிட்டா என்ன பண்ணுவியே!" - இது ராகவன்.

"கவலையை விடுங்க தாதா. எப்பதாம் கல்யாணத்துக்கு வேற தல்ல பொண்ணா, இல்லை, இல்லை தல்ல பாட்டியா பாத்துக் கலாம்" சண்டையைப் பெரிதாகவிடாமல் சொன்னா.

"தல்லா பண்ணிக்கட்டும் யார் வேண்டாமனு சொல்றா?" பாட்டி முணுமுணாக ஆரம்பிக்க.

"நெயரு பெரும் மூதல்வன் கெம்புல" பின்னாலான வெளியே அணுப்பிடிப்பு தானும் கெம்பிப் போனார் கண்ணா.

"இததாங்க கஞ்சி வெச்சுக்குக்கேன்" மாமனார் மாமியாரிடம் வேறுவாறு கஞ்சியைக் கொடுத்த ராது.

"அம்மா" ஸ்ரீதரன் கொண்டா கையை நீட்டினான்.

"உன் புடவை எல்லாம் ஒரே ரம் அப்புக் கைக்கு சளி பிடிக்கடும் வேற புடவை மாத்திக்கோ" அம்மா பிடிவாதம் பண்ணா.

ராது வேறு ஒரு புடவையை எடுத்து கந்தக் கொண்டா.

"தூக்கிரளையாப் பிடிமமா. இததோம் துள்ளி விழுத்திருப்பாள்."

"தான் பத்திரமா பாத்துக்கறேன் தீயோய் குளிச்சிட்டு வா"

"அம்மா டென்மீஸிட்டெல்ல வந்துடுவேன் துட் கைவகா பாட்டிசிட்ட இருப்பியாம்" ஒருவழியாய்க் குளிக்கப் போனான்.

"அழறானா! பாவை கக்கிட்டானா பாருமமா. டாப்லெட் போயிருக்கப் போறான்" பாத்தியிலிருந்து குரல்கொடுத்தபடியே அம்மா குளிக்க, பொறுமையாய் பதில் சொன்னாள் ராது.

இதற்கே இத்தனை பாடு என்னால் அப்புக்க

குளிப்பதற்கு அந்த வீடு அமர்க்கண்டப்படும். "அம்மா! வெந்தீர் வெதுவெதுப்பா இருக்கா குடம் கைத்திடாதே"

"உன் கையை மொதல்ல உப்பு ஊதம் போடு கோப்புப் போட்டு அலம்புமமா. சூறனைக்கு எரியும்"

"உடம்புல திறைய என்னெய் தடவாதமமா போதும்"

"சரியா புடிமமா வழக்கிட்டே போறான் பாடு உன் கைத் தகத்தையெல்லாம் வெட்டு சூழத்தையைக் குத்திடப் போகுது."

"மெதுவா தேயுமமா. கண்ணாவுல டட்டுறும்."

"அம்மா! தான் கவனமாப் பாத்துக்கறேன். தீ குளிப்பாட்டின தண்ணியை பிதிக்காம தீய்லு" ராது அமைதியாய்ச் சொல்லுவான். இத்தனையாகும் அப்புக்க குளிக்க அழாமல் அழுத்தாமலாதி ரிசித்தபடியே இருக்கும்.

"எனடி ராது! சூழத்தை உச்சிக்கு ஒரு விரல் என்னெய் வெச்சு தேய்க்கலாமே வறட்டு வறட்டுனு சொல்லுளவ தேயப்பாளேன்!" பாட்டி புலம்புவாள்.

"அதெல்லாம் உடாதுன்னு டாக்டர் சொல்லிட்டாராமா."

"தய்யா இருக்கு எழுத்தும் ஒரு சொட்டு என்னெய் உச்சத்தையில வெச்சாத்தான் குடு அடங்கும"

"தய்ய வெச்செக்கப் பாட்டி"

"எனக்கென்னடி கேடு! துனி சாப்பிராணி போடு ராது."

அம்மா குழத்தையைக் தூக்கிக் கொண்டா இருக்கது போய் உடலாத்து கொள்வான்.

அப்புக்க பாவ குடிக்குப்போனோ கழ சாப்பிராமபோனோ விட்டில் யாரும் சத்தப்படுத்தக் கூடாது அம்முளாவது தவிர யாரும் கூழ் ஆயிரம் எதுவும் ஊட்டி விட முடியாது விட மாட்டாள்.

அடுத்ததாக ஸ்ரீதரன் தூங்குறான் என்றால் வீடு பிளட்ராய் சைலன்ட் ஆகிவிட வேண்டும் எல்லாரும் கைமே தூண்ட காட்டியபடி நடமாட வேண்டும்.

தாதா அலிக்குள்ளேயே தண்ணை விட்டிப் படி தீயில் கெட்டாரா அளையும் அம்மா ஆகிப் சேத்து விடுவான்.

"அம்மா" அந்த சீரியஸை சத்தம் இல்லா யானு போட்டன் வாய் அசையறதன் கொடு புரிஞ்சுக்கறேன்" கெளுக்கவான் பாட்டி.

"சூழத்தைக்கு டிஸ்ட்பென்ஸா இருக்கும்" மறுத்து விடுவான்.

"ஏமமா! என்னமமா கிச்செக்க பாத்து! ஊறப் போறது"

"ஒவ்வாறுபிசாஸடி ஒருது தானிக்கறேன்."

"டப் டப்னு சத்தம் கேட்கறது பாடு. போதும் ஆகிப் பண்ணு."



அடை மாவை முதல் தான் அரைத்து வைத்து விட்டு மறுதான் இட்லி தட்டில் இட்லியாக செய்தேன். பஞ்சு போல் பருப்பு இட்லி குட்டாக வந்தது என்னெய் செய்ய தில்லை. சமைவாக இருந்தது.

- விஷ்ணு சங்கரதாசன்.



# ஆத்ரேயா

இப்பொழுது புதுப்பொகிஷ்டர்



சென்னை, ரெடிமேட் ரவிக்ஷைகள், பெங்களூர் -

## ATHREYA



1, Jambulinga Street, (Entrance from Valluvar Kottam High Road), Nungambakam,  
Chennai - 600 034.

Phone: 822 6556 Fax No. 5360075, Tlx: 041-6753 RAJA III. E-Mail: aks@md3.vsnl.net.in

ஆத்ரேயா ரெடிமேட் ரவிக்ஷைகள் கிடைக்கும் இடம்: EVE'S Park, 108, Bharathiya St, Karaiikal, Pin: 605 008  
Ganessa Lakshmi Textiles - 146 - Long bazaar - Vellore

VISIT US AT [www.athreyawoman.com](http://www.athreyawoman.com)

All major credit cards Accepted



# Ronak CATERERS

(for All Parties & Functions)

## மனதைக் கவரும் ரோனக் விரைவில் சென்னையில் மணக்கப் போகிறது அறுசுவை இவர்களின் அருஞ்சுவை

'பூ முடிப்பான் வண்ணப் பூங்குழலி, புதுக்கிர் பெறுவான் வண்ணத் தேனாருளி'

கண்ணின் கருமணிவாய், நெஞ்சில் சுமந்திருந்த தவப்பதல்வினை தக்க சமயம் பார்த்து, தக்கவிதாரு நன்னாளில் தங்க மகன் ஒருவனை தேடிப்பிடித்து, உற்றார் உறவினர் குழந்தைகளுக்கான வாங்கத்தகுந்த தருவையிலே, நெஞ்சம் நெகிழ்த்திருக்க, கண்கள் பளித்திருக்க, அப்பப்பா, கண்ணில் லவத்து, இளமையில் பாதுகாத்த அந்த தங்க மகன் மணமகளாய், இவ்வொரு விட்டு மருமகளாய் ஆகிவிடும் அந்த நன்னாளில், அங்கு சந்தவத்தின் கருணை மணம், பூக்களின் நறுமணம், நெறம்புலகையில் தெய்விக மணம், இத்தனை மணங்களுமும் சின் தள்ளிவிட்டு அங்கு முன்னுக்கு வருவது இன்னும் ஒரு மணம்.

இருமணம் சேர்ந்தால் திருமணம். அதில் இந்த மணமும் சேர்ந்திட, மணம் செயலித்த பெற்றோருக்கு நெஞ்சில் நினைவு, வந்து சிறப்பித்த உறவினாருக்கே வயிறு நிறைய, ஆம்! Ronak Caterers, முன்பையில் இன்று தென்னிந்தியர்களிடையே முதலிடம் வகிக்கும் ஒரு தரமான caterers, உயர் தரமான caterers, கலையான உணவு / அறுசுவைகளில் மட்டுமல்லாமல் அருமையான கலவர்களிலும் கூட / தென்னிந்திய உணவில் மட்டுமல்ல / வடஇந்திய உணவு வகைகள், பஞ்சாபி, கஜராத்தி, ராஜஸ்தானி இன்னும் எத்தனை வகை உண்டோ அத்தனையையும் இவர்களின் ஹைப்பதம் நாளிற்கு தரும் இதம்.

அருமையாய் சமைத்தால் போதுமா? அந்த அழகாய் பரிமாற வேண்டாமா? சுதுமான தோற்றத்தில் பணியாளர்கள் / சிரித்த முகத்துடன் சுற்றி வந்து, மணக்களின் கொத்தமாய் ஒன்றி, விருத்தியை உபசரிக்கும் இவர்கள் / சமையில் ஹைக்கம் பட்சணங்களில் ஒரு வட்சணம், போடுகின்ற தாம்பூவத்திலும் ஒரு நேரத்தி, சிறு மண்டபத்தைக் கூட ஒரு பெய்விக மணிமண்டபமாய் மாற்றி அமைத்திடும் ஒரு துவளிய அளங்கர்ப்பு.

பெண்ணின் திருமணத்திற்கு நான் சுறித்தாயிற்று, திறைய வேலையிலுக்கு, பந்திர்க்கை அச்சுக்கவேணும், ஃபோட்டோ கிராபரை பார்க்கணும், பூக்காரருக்கு சொல்லவேணும், லாஜறு மரம் ஏற்பாடு செய்யவேணும், ராஜஸ்வரக்காரரைத் தேடிப் பிடிக்கவேணும். இத்தனை வேணும் கூடும் வேண்டாமோ? Ronak போதுமே. மாப்பிள்ளை, நலக, புடைவை, மண்டபம் பெற்றோரின் பொறுப்பு அத்துடன் போதும். மற்ற அத்தனை தேவைகளுமே நீங்கள் சொல்லாமலேயே சமயில் நேரத்தியால் இடம் பிடிக்க செய்யு விடும் பாங்கு இவர்களின் ஒரு பணம் பாயிண்ட்.

மணம் முடிந்து, மணம் நிறைந்த மணங்களுக்கோ தேள் திவாவை பிடித்து ஹையில் தரும் Ronak ஸ்டிக், கோடை கோவா, இவற்றில் ஏதோ ஒன்று இவர்கள் சாட்சிய 4 நாட்கள் 3 இரவுகள் இவையசமாய், விளம்பர முறையில் கூறுவதானால் சிங்கிய முப்த்.

தேள் திவவுடன் திறக்கியல்லை, தொடர்ந்து வரும் வணக்கப்ப, சமீபத்தம், பூணாய், ஏன் 50, 80 திருமணங்களிலும் இவர்களின் இதுமான சேவை, நம் இதுயங்களை அன்சிச் செய்லும், மணத்திற்கு மணம் சேர்க்கும் ரோனக் இன்று முன்பையில் மட்டுமே மணம் விகம், இது விவரையில் சென்னையிலும் மணக்கப் போகிறது.

**RONAK CATERERS**

2A, SHRI NIKETAN, Plot No. 264, St. Anthony's Homes CHS LTD.,  
10th Road, Chembur, Mumbai - 400 071, Ph: 550 5569 / 558 5588

கவாயி படத்தில் வைக்கும் சந்தனப் பொட்டின் நடுவில் சமீகரி வைக்கலாம். (சிவப்பு கலர்) பார்க்கப் பளபளப்பாக இருப்பதுடன், அடிக்கடி மாற்ற வேண்டிய அவசியம் இருக்காது. விசேஷ நாட்களில் இதுபோன்று செய்யலாம்.

- என். கல்பனா



கேசவன் மட்டும் அம்முளை அடிக்கடி சினைடுவான்.

சுமரிபோலில் முதல்வன் கேசுட்டை அஸுற விடுவான்

"குறுக்கி வந்தவனே, குடும்பத்தை கவச்ச வின்னென்று என்னடா பாட்டு இது! குழந்தைக்குக் காளை அளக்கும்!" பாட்டி அதுட்டுவான்.

"ஹா...ஹா...ஹா அது குறுக்கு சிறுத்தவனே பாட்டி. விரிக்ளஸ் நல்லா கேளு" கேசவன் கிண்டல் பண்ணுவான்.

"அது என்ன கன்னாஸியோ ஆகிப் பன்னாது" பாட்டி சொல்ல குடும்பமே சேர்ந்து கேசவனை அர்ச்சனை பண்ணும்.

"குழந்தை கொஞ்சம் வெயிட் கம்மியா இருக்கான். ரொம்ப கவனமா இன்ஸ்பெக்டர்ஸ் ஆகாம பார்த்துக்கங்க" ஸ்ரீதர்ஸ் பிறந்த அன்று டாக்டர் சொன்னாலும் சொன்னார் அம்மு ஆய்ப்பத்திரியிவிருந்தபோதே எல்லோரையும் பாடாய்ப்படுத்த ஆரம்பித்தான்.

"சின்டர் குழந்தையை 'வெடுக்குறு தூக் காதிங்க. காசிப்டா ஹாண்டில் பண்ணுங்க."

அப்புக்களை வெயிட் பார்க்க வந்த நான் எரிசெவ்வானாள்.

"உனக்கு வேணா இது மொதக் குழந்தை தான் ஆயிரம் குழந்தைகளை தூக்கறவ அதிசயம் பண்ணாதே" அதுட்டி விட்டுப் போனான்.

அதற்காக அம்மு தனது தூக்கிரதை உளர்வை எக்ஸிட்விஸஸ். ஸ்ரீதர்ஸ் மூன்றே மாதத்தில் நார்மல் வெயிட்டுக்கு வந்து இப்போது 'அழகி மொழுக' என குப்பித்துக் கொண்டு விளையாடுகிறாள். அம்மு பழைய பல்லவியை பாடியபடி எல்லோரையும் அதுட்டி உருட்டினாள்

அநாவசியமாக வானாயும் தூக்க அறு மதிக்க மாட்டான். குழந்தை பிறந்த பொது பார்க்க வந்திருந்தவர்கள் வாயில் சர்க்கரை வைக்கப் போக அம்மு பேரட்ட அதுட்டலில் அலறி ஓடினார்கள்.

"குழந்தை எக்ஸிட் பணத்தைக் கொடுக்க காதிங்க. இன்ஸ்பெக்டர்ஸ் ஆக திரைய சான்ஸ் இருக்கு" பாய்ந்து தானே வாங்கிக் கொள்வான்.

"அம்மு! நீ துடுக்கையைத் தூக்கிப் பணம்

வாங்கறதே தயி அழகு அப்படியே எல்லாப் தளையையும் தொட்டு ஆசிரவதம் பண்ணிடு."

"இங்கே பழைய சூபாய் தோட்டுகள் வாங்கிப் பட்ட மாட்டாது அப்பவாது உன் பின்னை சுழத்துவ ஒரு பொரிடு தொங்க வீடு."

அள்ளான் தம்பி கிண்டல்களை அம்மு ஸ்டிபிம் பண்ண மாட்டான்.

"குழந்தை டாங்ஸ்ட் போனா சரியா அவச வில்லை சோப்பு அப்படியே இருக்கு" அம்மு வின் ரிப்போர்ட் எங்கக்ரயம் வேலைக்காரி தின்று விட்டான்.

"அப்பா குழந்தையைத் தலைக்கு மேலே தூக்கிக் கொஞ்சாதேப்பா. முத்தம் கொடுக்காதே. நீங்க குத்தறது பாடு. பெட் மேல பொட்டு விளையாட்டுக் காட்டுங்க."

"நான் உன்னையே இப்படித்தான். அம்மு. கொஞ்சினேன்" சிரிப்பார் கணேசன்.

"தான் உன் குழந்தை அப்போ உன் இஷ்டம். இது என்னோட குழந்தை என் இஷ்டம்." அதற்கும் பொறுமையாகப் புன்னையப்பார்.

"கேசவ் போய்க் கை கால் சுழவினை பிறகு அப்புக்களை தூக்கு"

"ஏண்டி அவர்? காஸெத்வேர்ந்துதானே வர்றேன். கக்கஸ்வேர்ந்து வந்தா மாதிரி விரட்டற! ஸ்ரீது! மாமா மாதிரி விசில் அடிடா."

"குழந்தைகிட்டே விசில் அடிக்காதே. எச்சில் மேலே பறும்"

"ஹாய் ஸ்ரீது! மலி. பாடு. 'எம்' சேனல் 'லி' சேனல் எல்லாம் பார்த்து பெரிய ரெனடி ஆயிடு."

"ஏண்டா அவளை வம்புகிழுகிறே! ஸ்ரீதர்ஸு அழகா பேர் வெச்சுட்டு ஸ்ரீது, பிதுறு கூப்பிடாதே" பாட்டி நிட்டுவான்.

"யங் பாட்டி! 'அபிதயா'று அழகா பேர் வெச்சுட்டு அம்மு அப்பவன்னு உன் செல்லப் பெத்தியைக் கூப்பிடலையா?" கேசவன் பதிலடி கொடுப்பான்.

உள்ளமையில் அம்மு அவர்கள் விட்டித்து, ரொம்பச் செல்லம்தான். அபிதயா ஒரு குழந்தைக்குத் தாயாவி விட்டதே அவர்களுக்குப் பேராஸந்தமான விஷயம். அம்முவின விரட்டலை மாறும் பொருட்படுத்தவில்லை.

குழந்தையைப் பார்க்க வரும் கணவன்





**'Putapart 'i' பவான் ஸ்ரீ சத்ய சாஸி**  
பாபாவின் Putaparti என்ற ஊரின்  
விலக்கமாம்.

**தந்தி : பவான் ஸ்ரீ சத்ய சாஸி**  
**தகவல் : மைத்தி சேனியாசன்.**

\*\*\*\*\*

ராஜ்யமையும் அம்மு விட்டு வைக்கவில்லை.  
"பண்ணுவ வந்த டிரைவை மாத்திரமே  
அப்பறம் அப்புச்சவை தூக்குங்க. தூவியை  
வேலமா ஆட்ட வேண்டாம். உங்களுக்குக் கழ  
ண்டத் தெரியாது. புரைக்கு ஏதிரும் தான்  
ஊட்டிக்கறேன்."

ராஜா கிரித்துக் கொண்டே அம்முவுக்கு  
எடுத்துச் சொல்லுவான்.

"சூழ்த்தை தாரமலாதான் இருக்கான் அபி.  
நீயா ஓவா? காண்கிறபஸ் எடுத்து மத்தவயசுணை  
விரட்டாதே. கீப்பீயா டென்ஷன் இல்லாம  
இரு."

**அம்மு கேட்டாங்கறா?**

சூழ்த்தையைப் பார்க்க அவளின் ஒன்று  
விட்ட அண்ணா சூழ்த்தைக் கடுத்த தெருவி  
லிருந்து வரும்.

"அத்தை! நாங்கதான் அருணாம அலுவலரும்  
வந்துருக்கோம்."

கும் காசலில் நின்றபடி மெல்லியாய் குரல்  
கொடுக்கும். எல்லாம் அம்முவினை டிரைவிய  
'வா' என்றாருதான் வரும்.

"சூழ்த்தை பாஸ் குடிக்கிறான். செரிவாக  
சாப்பிடுறான். வெலிட் பண்ணுங்க தரவறான  
போயட்டு அப்பறம் வாங்க" அம்மு பல  
உடவை அலைக்கிறிப்பாள். இருத்தாலும்  
இரண்டும் ஆசையாய் திரையும் வந்து விடும்.

"ஐ! தம்பி விணையாடறான் ஒரே ஒரு  
உடவை காலை வேகா தோட்டுப் பார்க  
கட்டுமா அத்தை?" அலுவா கெஞ்சம்

**"தோ தோ தம்பிக்கு வலிக்கும்."**

**"செவிலிப்பாடி காட்டவா?"** அருண் பர்  
சிறன் கேட்கும்.

**"முத்திலி இடிச்சரும். வேண்டாம். சம்மா**

**உடடி உடகாரத்து வேடிக்கை பார்க்குறும்"**  
அதட்டுவான்.

மத்தியான நேரத்தில சூழ்த்தை தூங்கும்  
போது பக்கத்திலேயே உட்கார்த்து கொண்டு,  
ஈ. எழம்பு மொய்க்காமல் காவல் காப்பான்.  
ராத்திரிலே கொக வளையையும் உடடி விட்டு  
உங்கே ஏதாவது கொக புத்து விட்டதா என்று  
தேடி அமாக்கணம் பண்ணுவான்.

'காரைடபாள் நோன்புக்கு முன்னாள் அபி  
வைபும சூழ்த்தையையும் அழைத்துப் போக  
வருகிறோம்' சமமத்தி வீட்டிலிருந்து லெட்டர்  
வந்து விட்டது.

நாதவை வணை பிடித்துக் கொண்டது.  
அம்மு அவகே எல்லாரிடமும் சகஜமாய்  
இருக்க வேண்டுமே என்று

ஒரு வாரம் முன்பு அம்முவினை சின்ன மாமி  
வா? சூழ்த்தையையப் பார்க்க தான் இரண்டு  
வந்து பேரனை தூக்கிக் கொண்டு வந்திருந்  
தான் அத்தப் பையனுக்கு தலை சனி. இதுமிக்  
கொண்டேயிருந்தது.

"கொண்டா என் பேரனை. அப்படியே  
ராஜா ஜாடை இங்கே பாரு தம்பி பாப்பா"  
அப்புச்சவை தன் பேரன் மடியில் வைத்தான்.  
அவ்வளவுதான்.

பாவத்து வந்தான் அம்மு. "சூழ்த்தை பாஸ்  
குடிக்க ரொம்ப நேரம் ஆகிறது" குழுட்டுக்  
பெணவன் ராஜாவின் கெத்தி பேரனோடு சினம்  
பும வரை வெளியே வரவில்லை.

"ஏன்டி அம்மு? இப்படிப் பண்ண? டார்க்  
கதையே வந்திருந்தாங்க தப்பா திணைக்கப்  
போறாங்க."

"திணைக்கா திணைக்கட்டும். அத்த மூக்  
கொழுவி பேரனைக் கட்டிக்கிட்டு வர  
வைத்து வாரு அழுதா?"

அலட்டியமாய்ச் கொன்னான் அம்மு.  
அப்புச்சவுக்குச் சனி பிடித்து விடக் கூடாது  
என்பதற்குள் அவன் கவலை

அம்மு ஒரு வாரம் முனிவிருந்தே ஊருக்குப்  
போகத் தேவையான சாமான்களை லீஸ்ட்,  
போட்டு எடுத்து வைத்துக் கொள்ள ஆரம்பித்  
தான்.

அம்மா? மெல்ல அம்முவுக்கு அநிதிரை  
கொல்ல ஆரம்பித்தான்.

"நான் கொத்ததை கண்ணாக் கெஞ் அம்மு.  
தீமுதலில் உன் மாமியார் கணிய் போய்ப் பத்து  
நாள் இருத்துட்டு அப்பறம்தான் உன் வீட்டுக்  
குக் போயடித்துப் போகப் போறே. மாமியார்  
லீடல மாமனா, அலரோட அம்மா அதுதான்  
உங்க வீட்டுக்காரரோட பாட்டி. உன் கொழுத்  
தன், தாதனா அயனோட ரெண்டு நூழ்  
தைகள் அப்பறம் திரைய பேர் இருக்காங்க.  
எல்லாரும் சூழ்த்தையைத் தூக்குவாங்க.  
கொஞ்சுவாங்க. "வெடுக்குது வாரையும் எது

வும் சொல்லாம அமைதியா இரு."

சரி சரி என தலையாட்டியபடி கிளம்பினான் அம்மு. "வீட்டை அப்புக்க இல்லாம எங்களுக்கு வெறிச்சுது ஆயிரும்" எல்லாகும் பிரியாவின்ன கொடுத்தார்கள்.

"குழந்தையை ஜாக்கிரதையாப் பார்த்துக்கோ" தாத்தாவின் குரல் நழுதழுத்தது. கணைகள் கஷ்டப்பட்டுச் சிரித்துக் கைவாட்டினார்.

"செல்லவாய் வெள்ளி கத்திப் போடு மறக்காம" என்றான் பாட்டி. ராசலுறும் செவ்வழும் கட்டெயன் வளர வந்து வழி அனுப்பினார்கள்.

"அபி" தானையோத்து டென் டேஸ் அம்மா வீட்டுவதான் இருக்கப் போறோம். கலாயி பிரார்த்தனை எல்லாம் இருக்கு. என் தங்கை சிபாமனாவும் குழந்தைகளும் வந்து இருக்கா. நீ அருண் அசிலானை விரட்டற மாநிரி செளம்யா சரணயானை அட்டடிக்காதே. பிராய் எம் சிரியேட் பண்ணிடாதே. அவர்களை மட்டுமில்லை. யாரையும் எதுவும் சொல்லக் கூடாது. ஸ்ரீதரனை யாரும் ஒன்றும் பண்ணிட மாட்டார்கள். பீ கோஃபுல். திரும்பத் திரும்ப உனக்கு அட்டவைஸ் சொல்லும்படி வைக்காதே" ட்ரெயின் ரயிலுமே ராஜா சொல்லி விட்டான்.

"வா அபிதயா! பெத்துப் பொழுச்சியா?" ஆரத்தி கத்தி வரவேற்குறான் மாயியார். "கொண்டா எம் பேரனை" அப்புக்கவை வாங்கி "பாருங்கம்மா உங்க கொள்ளுப் பேரனை" என பாட்டியின் கையில் கொடுத்தாள். பாட்டியின் முக்குக் கண்ணாடியைப் பார்த்து ஸ்ரீதரன் அம் ஆரம்பிக்க.

"அழாதே செல்லம் அம்மாகிட்ட வா!" அம்மு கைநீட்டி வரக்கும் முன் மாமனார் ஸ்ரீதரனை வாங்கித் தலைக்கு மேல் தூக்கி, "சூட்டிப் பயிலை எதுக்குடா அம்மா? சிரி சிரி" என்றார். நிலைகொள்ளாமல் நலிததான் அம்மு.

"குழந்தையை அப்படித் தூக்காநிற்க" மாயி வார் அட்டத் திம்மதியானான்.

"முன்னாடி பார்த்த போது மெல்லிசா இருந்தான். இப்போ ஆறே மாசத்துல குப்பரா ஆவிட்டானே" சொன்னபடி 'சப்' என கண்ணத் தில் ஒரு முத்தம் எலக்தார்.

திடுக்கிட்டு அம்மு கையை நீட்டி அப்புசனை தூக்க வந்தான்.

"போதுமா கண் வைக்காதே" என்றபடி சிபாமனா குழந்தையைத் தூக்கிக் கொண்டு உள்ளே போனான்.

"அம்மா! தம்பியை கொடும்மா" என அப்புக்கலின் காவைப் பிடித்து இழுத்தபடியே செளம்யாவும் சரணயாவும் குதித்தன.

"சித்தப்பாவிட்ட வா ஸ்ரீதர். தூய் எதுக்கு அழுநாக!" மச்சின்ன பரதா 'வெடுகி' என

சியாமனாவிடமிருந்து வாங்கினான்.

இப்படியே எல்லார்க்கும் மாநிரி அம்மு வீடம் வந்த போது பெரிதாய் அம் ஆரம்பித்திருந்தது.

குழக்குன் போய்க் சமாதானம் செய்தான். 'அம் அம் கொஞ்சனா பாருங்க' அம்மு வேளாக முணுமுணுக்க, "அபி!" என அடிக்குரலில் அட்டினான் ராஜா.

"அபிதயா! இந்தக் காயி குடிச்சிட்டு குளிக் கப் போ. குழந்தையைத் தூங்கப் பண்ணிட்டியா? மேலே ஹூக் இருக்கு பாரு. ராஜா துனி விளை மாட்டிக் கொடு. ஸ்ரீதரனை தானைக்குக் குளிப்பாட்டிக்கலாம். துன்னி மாறுது பாரு" சொல்லி விட்டுப் பேர்க் திம்மதியானது அம்முவுக்கு.

"நீ போய்க் குளிச்சிட்டு வா. அவை இப்போ தூங்க மாட்டான். வாடா செல்லம் அப்பாவிட்ட" ராஜா தூக்கிக் கொண்டான்.

"தல்லா இருக்கியாம்மா! எங்கே எம் பேரன்?" துடப்பத்தோடு உள்ளே வந்தான் வேலைக்காரி ராசம்மா.

வாய் முழக்க வெற்றியை.

"ராக! உள்ளிய கின்ன புன்னையில பார்த்தாப்புவியே இருக்கான் உன் மவன்" குழத் தைக்கு திருஷ்டி கழித்தான்.

"நீங்க கூட்டுங்க ஆயா! திறைய வேலை இருக்கும் உங்களுக்கு" தைச்சியமாகப் பேசி அவளை அழுப்பி விட்டு டிரைவனை எடுத்தான் அம்மு.

"துடப்பக்கையாவ தொடரா திழை. சொன்னால் முப்பது வருஷமா வேலை பார்க்க தான்னு சப்பியார்ட்டுக்கு வருவார்" மனதுக்குள் பொருமினான்.

"கங்க வீட்ட கொப்பவை கொடியில இருக்கும் பாத்தும். பஸ் பிடிச்சத்தான் போகணும்



பருப்புசியிலின் பருப்புக் கவலையை நாம் இனிப்புப் போளி செய்வது போல் மெதா கவலை ஸ்ரீவில் ஸ்டீப் செய்து கார்ப் போளியாய் செய்யலாம். இனிப்புகள் இரண்டு கார போளியையும் சேர்த்து ஜமாய்க்கலாம்.

- கி. மருக

எங்கேயும் போயிடாதிங்க."

வேகமாய்ப் போய் காக்காளையி லிட வேக மாகக் குளித்து விட்டு அம்மு திரும்பி வந்தாள். "சுந்தரன் டாய்வேட் போய்ட்டான்" முகத்தை எட்டு கோணலாககிக் கொண்டு வீட்டை சுருட்டிக் கொண்டு இருந்தான் ராஜு. "இந்தா அவசியப் போடு."

"குழந்தை எங்கே? யாரு க்ஷீன் பண்ணா?"

"எங்க அம்மா தூக்கிட்டுப் போயிருக் காங்க."

"வேந்தீர்ல அவம்புலாங்கனா?"

"வேந்தீர்ல அவம்புலாங்கனோ பன்னீரவ அலம்புலாங்கனோ தெரியாது. தீ வீட்டை எடுத்துட்டுப் போ. என் னகையில் படுத்து."

"இந்தா அயி! உன் புண்ணையப் புடி. வீட் டைக் கொண்டா" வாங்கிக் கொண்டு போனான் மரியியார்.

அடுத்த துள்ளி நியித்தில் மஞ்சள் மஞ் ளளாய் கவறியோடு ராசம்மா வீட் மற்றும் துனிகளை உலர்த்தி விட்டுப் போனாள்.

கிச்சனுக்குப் போய் செரிலாக் கரைத்துக் கொண்டு வர மீண்டும் சூதரன் அம்பேவ்.

"எங்கே? பசிக்கும் சூதரனைக்கு."

"பாலு தூக்கிட்டுப் போயிட்டான்."

"தூக்கிடுவ் கூட கட்டணவ் ஏன் கொடுத்திங்க?"

"ப்ரீயா இருக்கட்டும்னு சொல்விக் கொண்டு போனான்."

செரிலாக்கை ஹாலில் வைத்து விட்டு வாச லுக்கு ஒடினாள் அம்மு. பத்து நிமிடம் தின் றதுதான் மிச்சம். சூதரனையையும் காணோம். கொழுந்தனையும் காணோம்.

"என்ன அன்னரி தேடினீங்கனா?" யாரு டனோ டு விலரில் அப்புக்களவைத் தூக்கியபடி இறங்கினாள் பாலு.

"சூப்பரர் ஒரு ரவுண்டு விட்டேன். தூவியா வேடிக்கை பார்க்கறான்" பாலுவுக்கு ஒரே சந்தோஷம்.

பிடுங்காத குறையாய் அவுவிடமிருந்து வரங்கிக் கொண்டு உள்ளே வந்தாள்.

ஹாலில்அவன் வைத்து விட்டுப் போன

செரிலாக்கை செனம்பாலும் சரசையாலும் கீழ்ளால் அளனத்து கொண்டு இருந்தனர். 'அது பாப்பாலோட மம்மு' ஒப்புக்குச் சொன்னபடி சீரியல் பார்த்துக் கொண்டிருந்த மரியியார்.

"ரெண்டு பேரும் ஆ காயிங்க ஆளுக்கு ஒரு வாய்" என கறை அவர்க்கின் வாயில் போட் டாள்.

"சூதரன்கள்தான் அதுகளும் ஆசைப்பட ரது. நான் சூதரனுக்கு உடட்டிறேன். தீ சியா மனாவுக்கு நிறுல்ப் பண்ணு. ஒண்டிபா தின் டாடறா" அம்மு துனியாய்த் தவித்தாள்.

"வேண்டாம்மா துள்ளுவான். நான் கொடுக்கிறேன்."

"பாட்டிவிட்ட சமத்தா சாப்புடுவான் என் செல்லம்."

அப்புக்க சமத்தாய்த் துப்பாமல் முழுங்கி யது.

அவர் மனதோடு கிச்சனுக்குள் போனாள் அம்மு. "எல்லாம் முடிஞ்சது மன்னி, பாப சத்துக்குத் தேய்காய் அரைக்கணும். அரைக்கத் தாங்க."

கை மிக்கினைய கற்ற விட்டாலும் மனம் ஹாஸலியே கற்றி வந்தது. அழறானோ. இந்தக் குட்டிப் பிசாக்கன் ரெண்டும் ஈகையை காலையப் புடிச்சு இழுத்துடுமோ எஹ் கவலையே இருந்தது.

"அவனுக்கு பால் குடிக்கணும் போல இருக்கு. தூனிலை போட்டேன். தூங்காம வினுங்கறான். போய்ப் பாலு ராசம்மா ஆட் டறா" மரியியார் உள்ளே வந்தார்.

"அடப்பாவி 'ராசம்மா, ஆட்டறானா' தாண்டி நடுக்கியபடி அம்மு ஒடினாள்.

துனியைத் திறந்து தலையை உள்ளே விட்டபடி ராசம்மா கொஞ்சிக் கொடைடிருக்க அவன் முகத்தைப் பார்த்து பவத்து சூதரன் அவதிக் கொண்டிருந்தது.

"தூனியை மட்டும் ஆட்ட வேண்டியது தானே! உணவை யார் உள்ளே எட்டிப் பார்க் கச் சொன்னது?"

"இல்லம்மா தூங்கிவிடுச்சாண்டு. பார்த்

அடை மாஸில் வெங்காயம், கொத்துமல்லி, கடுவேப் பினை எக்கவைற்றையும் பொடிப் பெடியாக நறுக்கிப் போட சோம்பலாக இருந்தது. அடை மாவு அரைக்கும்போதே வெங்காயம், கடுவேப்பினை, கொத்துமல்லி, இஞ்சி, பூண்டு எல்லாவற்றையும் போட்டு கதாசாவே அரைத்து விட்டேன். அடை மிகவும் மணமாகவும், ருசியாகவும் இருந்தது. அடைலில் எலுவும் நெருடவே இக்கை, தூக்கிப் போட கடுவேப்பினையும் இக்கை. எல்லா சத்தும் வீணாகாமல் பயனாகுதத்து.

- கங்குமி ரங்கசாதன்.





தேன். ஆனால் ஆரம்பிக்கட்டது."

"சரி தீ போ ராசம்மா" கோபத்தை அடக்கிக் கொண்டு அப்புக்கவை தூக்கிக் கொண்டான்.

"அபி! ஏன் அழறான்?" எங்கோ போய் விட்டு உள்ளே வந்தான் ராஜு.

"ராசம்மானவ விட்டு தூளியை ஆட்டச் சொல்லி இருக்கா உங்கம்மா. அது மூஞ்சிய குழந்தைகிட்ட காமிகச இருக்கு. பயத்து போயிட்டான். வெத்திலை எச்சில் தெழிக்க தூளிகுன்ன தலையை நுழைச்சு கொஞ்சனா. இன்ஃபெக்ஷன் ஆயிடுமென்று புத்தி இருக்கா" சின்னக் குரலில் பட்டபத்தான்.

"ஸ்டாப் அபி! எதுவும் ஆகாது. நீ அநாவசியக் கவலை எல்லாம் பட்டாதே. ராசம்மா தூக்கித்தான் தூங்களை வளர்ந்திருக்கோம். கம்மா புலம்பாதே" ஒரே போடாய்ப் போட்டு வானை அடைத்து விட்டான்.

"ராஜு மாமா! பாட்டி உங்களைச் சாப்பிடக் கூப்பாடா"

உள்ளே வந்த சௌம்யாவும் சரண்பாவும் அப்புக்கவைப் பத்திரப்படுத்தி இருந்த ஆப்பிள் இரண்டையும் அவனுடைய பொம்மைகளையும் தூக்கிக் கொண்டு இனம்பின்.

"தாய்மா. அது தம்பியோட டாய்ஸ். மாமி உங்களுக்கு வேற வாங்கித் தரேம்."

"மாத்தேன்" பொம்மைகளை எச்சில் பண்ணியபடி தூளியில் ஏறி ஆடிவது சரண்பா.

"குட்டித் தம்பிக்கு தளவையை வலிக்கும். இதற்கு சரண்பா குட்டி" பஸ்ஸைக் கடித்துக் கொண்டு கெஞ்சினான்.

"மஹம்" ஆப்பிளைக் கடித்து அதன் தோலை எடுத்து தரை எல்லாம் துப்பியது

"பூச்சாண்டி வந்து புடிச்சிண்டு போயிடுவான்" மெல்ல அதுட்டினான்.

"பூச்சாண்டிக்கு யாருமே கிடைப்பதில்லை"

கொள்ளுப் பாட்டி சொல்லி இருக்கா" பெரிய மனுஷியாய்ச் சொன்னது சௌம்யா.

"மாமி இட்டதா வாடி போகலாம்" வெளியே ஓடின.

"அபி! அவங்க ரெண்டு பேரையும் எதுவும் அதுட்டாதே" சாப்பிட்டு விட்டு வந்த ராஜு சொல்ல.

"தூங்கறான். இங்கேயே இருங்க. நான் போய் சாப்பிட்டுட்டு வரேன். அழுதா தூளியை ஆட்டி விடுங்க."

"எதுக்கு மன்னி இத்தனை அவசரமா சாப்பிட்டுங்க? மெதுவாச் சாப்பிடுங்க."

"இச்சளை நான் கவின் பண்ணிக்கறேன். நீங்க போய் ரெஸ்ட் எடுங்க. ராத்திரி ட்ரெயினில் வந்தது டயர்டா இருக்கும்" "தூங்கன்" மனதார சிவாமணாவை வாழ்த்தி விட்டு வந்தான்.

அப்புக்கவை நிம்மதியாய் யாரும் தூங்க விடவில்லை. 'பல்லாங்குழி' பார்க்கிறேன் பேர்வழி என பத்து வீட்டுக்குக் கேட்கும்படி உலியை சத்தமாய் வைத்திருந்தான் கொள்ளு பாட்டி. 'நானாக்குக் கோயில் அபிஷேகத்துக்கு நாலு இளநீர் வேணும்' மாமனார் யாரிடமோ சத்தம் போட்டுச் சொன்னார். போதாததற்கு பாஜா ஒரு ஒட்டை உலியான். 50 அடிக்கடி ஸ்டார்ட் செய்ந்து கொண்டு இருத்தான். சௌமியும் சரண்பாவும் அடித்துக் கொள்ள சிவாமணா, 'தம்பி தூங்கிறான் கத்தாதிங்க' என சத்தமாய் மொத்த மூச்சை விட மெகாசுவண்டியல் அலறின. அப்புக்க 'திடுக்' என முழித்துக் கொண்டு அழுதான். தூளியை ஆட்டியபடியே இருத்தான் அம்மு.

"தூங்காத குழந்தையை எதுக்காக போட்டு ஆட்டா? ஹால்வ கொண்டு வந்து விடு. எல் யோரோடையும் அது சமத்தா விண்ணாடும்" மாமியார் சொல்ல.

"இப்போ தூங்கற நேரம்தாய்மா" விடாமல் ஆட்டினான்.

எப்படியோ அன்னைய பொழுது போனது. மனுதான் குலதெய்வம் கோயிலில் குழந்தையைக் கொண்டு போய்ப் போட்டு சாயிக்கு அபிஷேகம்.

"அபிதயா! தீ ராசம்மாவோட போ. தெருக் கோடியில் இருக்கிற கோயில் லாசல்வ கோலம் போடு. ராசம்மா தண்ணீர் தெவிச்சு பெருக்கிடுவா. ராஜு எங்கே?"

"அவரும் தூங்கறார். குழந்தையும் தூங்கறான்."

"அப்போ, தீ போயிட்டு சீக்கிரம் வா" மானையும் காவியையும் அபி கையில் கொடுத்தான். "தீ ஞாபகிட்டு போய்ரு அபி. கோயில் திறத்திருந்தால் அம்பாள் சத்திதிலும் கோலம் போட்டுடலாம்."



குழந்தைகளுக்கு தேய்க்கையை வியலை களாகக் கிசய்து கடித்துச் சாப்பிடக் கொடுக்க வேண்டும். பசும் பானை விட அதிக சத்து உள்ளது தேய்க்காய்ப் பால்.

- லலிதா முரளிதரன்.

அம்மு தன் வழக்கமான ஸ்பீட் குளியலை முடித்துக் கொண்டு ராசம்மாவோடு இளம்பிணை.

"திறைய தண்ணி ஊத்தாதே. காய் உடம் ஆகும் சீக்கிரம் பெருக்கு" ராசம்மாவை விரட்டி வேலை வாய்க்கி யோலும் போட்டு முடித்து வந்தாள்.

குழந்தையைத் துளியில் காணோம். பிள பக்கம் போக இன்றறையில் ஒரு விண்ணத்தில் தல்லென்றனெய், தேய்க்க மாவு, வெந்தீர் சகித மாய்க் காலை நீட்டி அப்புக்களை போட்டுக் கொண்டிருந்தான் கொள்ளுப்பாட்டி.

"உங்க கையால் உச்சியில் என்னெய வளங்கம்மா. தல்லா உரகங்க" மாமியார தின்று கொண்டிருந்தார். சிபாமனாவும் குழந்தைகளும் கற்றி நின்றன.

தூக்கிலாசிப் போட்டது அம்முவுக்கு.

"அம்மா! அல்லுக்குத் தலையில் என் னெய் தேய்க்கக் கூடாது என்று டாக்டர் சொல்லியிருக்கார். ஷாய்யூதான தேய்க்கறும்" வார்த்தைகள் தொண்டைமேலேயே சிகிலின.

"அவர் அப்படித்தான் சொல்லுவாரா எங்க செளமி, சரணுக்கு தான் விடாம் தேய்ச்சேன்" என்றாள் சிபாமனா.

"ஆமாமா. நீ போய்த் துண்டு கொண்டா அபி."

"கொண்டாங்கம்மா கொள்தையை நல்லா தேய் தேய்க்க கடுதண்ணிய என் கையால் வீட்டேவரை தாள்தூர புள்ளை அதைத் தூங்கியிருக்கும்." தளையை வழித்துச் சுருட்டிக் கொண்டு ராசம்மா வேறு போட்டி போட்டாள்.

நீட்டமும் தடையுமாய் குழக்குள் விதத அம்மு அங்கே சோம்பிநிதி தூக்கம் போட்டுக் கொண்டிருந்த ராஜுவை அடித்து எழுப்பினாள்.

"எழுந்திருங்க. உங்க அம்மாளை குழந்தைக் குத் தலையில் என்னெய தேய்க்க வேன் டாய்று சொல்லுங்க பள்ளி" குரல் உடைத்து

"தேய கொல்ல வேண்டியதுதானே?" எரிச்சலாய்க் கேட்டாள்.

"சொன்னா கேட்க மாட்டேங்கறாங்க" அவளை நெட்டித் தள்ளிக் கொண்டு வந்தாள். நல்லவேளை ராஜு பாட்டியை அடைபி ணான்.

"அம்மா! புள்ளி வேண்டாம் புதுசா ஏதாவது பண்ணி, உடம்புக்கு வந்தா யோயும் புத்தூர் போய் நாள்தாளை துளியா திண்டாட றும். டாக்டர் அட்வைஸை விபாலோ பண்ண லாம்" சொல்லிவிட்டு உள்ளே போய் விட் டாள்.

"தளையக்கு வேண்டாம்மா வேண்டாம். உடம்புக்கு என்னெய் தடவுங்கம்மா உங்க கையால்" மாமியார் விடவில்லை.

பாட்டி தடுமாறிக் கொண்டு காய்ச்சின

என்னெய் மொத்தத்தையும் அப்புக்க உடம் பில் தேய்த்தாள்.

"காதுல ஒரு சொட்டு எண்ணெய் வீட்டு தல்லா தீவுங்கம்மா" ராசம்மாவின் லெட்டி டிப்ஸ் தல்லவேளை பாட்டி காதுல் கிழ விலையை கண்ணாலேயே ராசம்மாவை எரித் தாள் அம்மு.

அடுக்கிவிடுத்து ஒரு சொம்பு வேந்தரை எடுத்து அப்புக்கவின் முதுகில் பாட்டி ஊற்ற, 'வீல்' என அலறிவது குழந்தை.

"ரொம்ப குடா இருக்கா?" அம்மு பதறி வரள்

"அயமா" பக்கெட்டுல இருக்கிறதுதான் வினாவின தண்ணி. அந்த எடுத்துக்கங்கோ" சாதாரணமாய் மாயியார் சொன்னாள்.

"தாங்கள்ளாம் இதைவிட குடா ஊத்தி குயி'பாட்டுவோம்" வழக்கிய குழந்தையை கஷ்டப்பட்டுப் பிடித்து மாவு தேய்த்து அழ விட்டபடி குளிப்பாட்டினாள் பாட்டி.

"ரொம்ப கத்தறாள்" அம்மு மெல்ல சொன் னாள்.

"குழந்தைகள்தான் குளிக்கும் பொது கத்தறது வழக்கம்தான். ஒரு கை வெந்தீரை எடுத்துத் தலையில் எலத்துத் தேய். என்னெய இவ் லாம் தலை கொடுக்கறது" என்றுபடி பாட்டி குளிப்பாட்டி முடித்தாள்

அய்யிடமிருந்து துண்டை வாய்க் கரை வெள தளையைத் துவட்டினாள். "போ! பாலைக் கொடு! புது சட்டையை மாட்டு கோயிறுக்குக் கொம்பலாம்"

அதற்குள் ராசம்மா உபகாரமாய் தளையை ரெடி பண்ணிக் கொண்டு வர சாம்சிராணி னைப் போட்டாள் சிபாமனா.

தளையுக்குக் கொண்டு வர சாம்சிராணி னைப் போட்டாள் சிபாமனா.



நாம் உன்னும் பொருட்கள் ஜீரணமாக எத்தனை மணி தேரம் எடுத்துக் கொள்வீன்றாள் என்பதை அமெரிக்க டாக்டர் விவாசியம் கூறுகிறார் -

எதம் - 1 மணி தேரம், பால் - 2 மணி தேரம், பருப்பு - 2½ மணி தேரம், நெய் மற்றும் வேகவைத்த முட்டை - 3½ மணி தேரம், கோழி இறைச்சி - 4 மணி தேரம், பன்றி மற்றும் மாட்டு இறைச்சி - 11 மணி தேரம்

- வலிதா முரார்தாள்.

"வாயித அண்ணா! சளி புடிக்காம இருக்கும் தும்முறு பட்டுக்குட்டி யாண்ணா இருப்பான்."

"போதும்... போதுமே... அமுதான். சமாதானம் பண்ணேன்" தூக்கிக் கொண்டு குழங்குள் ஓடினான்.

"அம்மா உன்னை என்னபாடு படுத்தினேன்? துண்டு நுனி கண்ணுல படும, வேகமா துண்டாக்காதே எத்தனை அட்டிசேன்?" மனம் வேதனைப்பட்டது.

அப்புச்சு அழுங்கைய திறுத்தி பால் குடிக்க ஆரம்பித்த பிறகும் அம்மு மனது சமாதானம் ஆகவில்லை.

"அம்மாதான் தலை தேய்க்கலையே எதுக்கு இப்படி மூட்-அவுட் ஆகி உட்கார்த்திருக்க? கிளம்பு சீக்கிரம்."

கோயிலுக்குப் போய் பூசை முடிந்து திரும்புவதற்குள் குழந்தை பசியில் பறத்தது. திரும்பி வந்ததும் வாரும் கேட்கும் முன் தானே செரிவாக்கை ஊட்டினான் அம்மு.

"எல்லாகும் தூக்கிடாம இருக்க ஒரே வழி தூவிக்குள் போட்டு விட வேண்டியதுதான்" ரொம்ப பசி வந்து சாப்பிட்டதால் உடனே தூங்கிப் போனான் அப்புச்சு.

"அம்மு! குழந்தை தூங்கிடுந்தா? அம்மா உன்னை அப்பளம் பொரிக்க கூப்பிடறா போ, தான் இருக்கேம்" ராஜு ஒரு புத்தகத்தை படித்தபடி உட்கார்த்தான்.

அப்பனத்தைப் பொரித்து டப்பாவில் போட்டு விட்டு எல்லாக அங்கிருந்து கிளம்பும் போது.

"எனக்கு சாதம் போடு அபிதயா. எல்லாகும் சேர்ந்து சாப்பிடறதுக்குள்ள எங்குப் பசி அதிகமாயிடும். முன்னாடி சாப்பிட்டேனா பொரியை பார்த்துப்போம், நீங்க எல்லாகும் சேர்ந்து சாப்பிடலாம்" கொள்ளுப் பாட்டி உட்கார்த்து விட்டாள்.

"சென்மயா, சரணயா பாட்டியேர்ட சேர்ந்து உட்காருங்க" சிபாமனா இதவகுக்கும் ஊட்டினான்.

'நல்லவேளை ரெண்டு குட்டி பிசாசும் கண் பார்வையிலேயே இருக்கு' அம்முவுக்கு திம்மதியா இருந்தது.

"மன்னா! என்னையும் கூப்பிடக் கூடாதா? கூஞ்சி வரதப்பா எங்கே வருதுப்பா! அப் பம்மனு உட்கார்த்திருக்கேன்."

"இருடா பாது! இளை அறுக்க ராஜுவை அணுப்பி இருக்கேன்" மாயியார் சொல்லு.

"தட்டு வை அது போதுமா" பாது சாப்பிட ஆரம்பித்தான். அப்போ குழந்தைகிட்ட யார் இருக்கா? அம்மு யோசனை செய்தபடி சாதம் போட்டாள்.

பாட்டி எழுந்து விட்டாள். "பாட்டி! குழந்தைகிட்ட இருக்க. அமுதா உப்பிடுங்க"

தலை ஆட்டி விட்டுப் போனாள்.

"இலை கொண்டு வந்ததுகூட என்னடா அவசரம்! அம்மா இந்தா, எங்கும் பசி வந்தாச்சு."

நாலு பேரும் சாப்பிட ஆரம்பிக்க பசையிடும் சரணயாவும் ஹாலுக்கு நகர்ந்தன.

"லீல்" என ஸ்ரீதரனின் அலறல் மாயியார் ஓடினான். கையை மின்னல் வேகத்தில் அவம்பிக் கொண்டு ராக்கெட் வேகத்தில் பறத்தான் அம்மு. எவ்வோரும் எழுந்து வந்தார்கள்.

"சொல்லச் சொல்ல கேட்காம தூனியை ரெண்டு பேருமா ஆட்டி குழந்தை தலையை உட்டில்ல யோதிட்டா" பாட்டி கத்தினாள்.

தூனிலிலிருந்து தூக்க தெறி சிவந்து புடைத்து விட்டது. கரகரவென கையால் தேய்க்க அழுங்க அதிகமானது. "தெய் இருக்கு தெய்" மாயியார் கொண்டு வந்தார். "தெய் வைக்கலாமா?" சிபாமனா கீப்பிட்டாறு திறக்க ஓடினான். "இங்கே வாடா ஒரு ரவுண்டு போலாமா?" பாது ஒரு கையாலேயே தூக்கி தட்டாமாவை கத்தினான்.

"வேண்டாம் தாங்க" அம்மு தெற்றியை கொல்கத் தொட பெரிதாய் அழுத்து. அம்முவுக்கும் அழுங்க வர கஷ்டப்பட்டு அடக்கிக் கொண்டாள்.

"அமுட்டும். நல்லா தேய்ச்ச விடு அப் போதுதான் சரியாகும்" ஆனாலுக்கு வைத்தி வம் சொல்ல எல்லாரையும் ஒங்கி அறைவலாம் போல இருந்தது அம்முவுக்கு.

"அம்மு உங்கே கொண்டு போ" தல்ல வேளையாக ராஜு சொல்ல பாலைக் குடித்ததும் வீசம்பல் நின்றது.

"அபி! இதெல்லாம் ஆக்கிடன்டா தூக்கறது. வெணுமனே பண்ணினது இல்லை. குழந்தைகள் தெரியாம ஆட்டினதுல மோதியாச்சு. ஸ்ரீது தானே ஒடி விண்ணலாம் போது இன்னும் திணை விழுவான். சரியாதும் தோ பரர்ப்பன். டெக் இட் னலி, வாடா கண்ணா" சிரித்தபடி ராஜுவிடம் போனது.

எழுந்து தோய் பர்த்துமுக்குள் போன அபி மனதா அமுதான். ராஜுவின் எதிரில் அழக் கூட முடிவாது. அருண் அகிலா ரூபகம் வந்தது. எதனை சமத்து குழந்தைகள்! எப்படி வீரட்டி. பிரட்டிசேன். அப்பா அம்மா எவ்வாரையும் என்ன பாடுபடுத்தி இருப்பேன். ராக வளையும் கேசவனையும் ஒரு ஐந்து நிமிடம் சேர்த்தார்போல் தூக்க விட்டேனா? அப்பாவை எத்தனை தடவை வெடுக் என்று புண்படுத்தி தாத்தா பாட்டியை எவ்வளவு அவட்டியம் பண்ணினேன். "எவ்வோரும் என்னை மன்னிக்கடுங்க" அத்தனை பேரையும் அருண் அகிலாவையும் சேர்த்து மனதுக்குள் கிழக்கு பார்த்து திறுத்தி மானசீகமாக நமஸ் காரம் செய்தான் அம்மு. 0



இன்று பரதத்தில் முன்வரிசையில் இருக்கும் சிறந்த நடனக் கலைஞர்களில் ஊர்மிளா சத்யநாராயணாவும் ஒருவர். பரதம் இவராக விரும்பித் தேர்ந்தெடுத்த ஒரு கலையவ்வு. காலப்போக்கில் இவருக்கு மிகவும் உகந்த கலையாடு மிட்டது அது. தாத்தாவின் அனுபதாம் கல்யாணத்திற்கு ஒரு கலை நிகழ்ச்சி ஏற்பாடாக சரஸ்வதி கான நிலையத்தின் நடன ஆசிரியை திருமதி வஸிதாவிடம் குழந்தைகள் பயிற்சி பெற்றார்கள். நாள்கு வயதே ஆன ஊர்மிளாவின் பிறைப் பாதங்களில் கலங்கையேறி யது அப்போதுதான். விளையாட்டுப் போக்காக நடனக் குழுவின் நிகழ்ச்சியின் இடையே ஒளிநிரலிடு கினை 'துட்டம்' ஆடினார் அவர்.

பிறகு ஆராம் வயதில் பதுமஜீ கே.எஸ் தண்டாயுதபாணி விவ்னாவிடம் பயிற்சி பெற்றார் ஊர்மிளா. அரங்கேற்றத்திற்குப் பிறகு வாதியார மறைந்த போது அவரது சகோதரியான கே. ஜே. சரசுவதிடம் சேர்ந்தார் இவர்.

"பதினாந்து ஆண்டுகளாக அவரது பயிற்சியில் கீழ் வளர்த்து தேர்ச்சி பெற்றது எவருக்கும் எளிதில் கிட்டாத பாக்கியம்," என்கிறார் இவர். இன்று குருவின் ஆசியுடன் கீழ்ப்பாக்கத்தில் ஒரு நாட்டியப் பள்ளியை ஆரம்பித்து நடத்தி வருகிறார் ஊர்மிளா.

ஊர்மிளா பெண்கள் கிதிஸ்துவக் கல்லூரியில் பி.ஏ. பி.எல். விருது எம் படித்து முடிக்கவும் இளம்பிராயத்தி லேயே அளருக்குத திருமணத்தை நிச்சயித்து வீட்டார்கள் வீட்டுப் பெரியவர்கள் புருஷ வீடு தொழிலில் ஈடுபட்டிருக்கும் ஒரு குடும்பம். ஊர்மிளாவிற்குக் குழந்தை பிறந்த பிறகுதான் நடனத்தில் மும்முடமாக இறங்கியிருக்கிறார்.

"ஒரு பொழுது போக்காக ஆரம்பித்த நடனக்கலை இன்று என் வாழ்க்கையில் ஒரு முக்கியமான அங்கமாக மாறிவிட்டது. அதனாலேயே என னலோ மனத்தில் எத்தவிதமான அழுத்தமும் இறுக்கமும் இல்லாமல் கலையின் எல்லா இத் தொழிலில் ஈடுபட முடி கிறது.

நடனத்தை ஒரு வாழ்க்கைத் தொழிலாக எடுப்பது கஷ்டம்





# நடனம் என் வாழ்க்கையில் போன...!

என்று இதனால்தான் கறுவிறேன். எத்தனையோ மொற்றங்களைச் சந்திக்க நேரிடும் முன்னேற வேண்டும் என்றால் திறைப் பணம் முதலில் செலவழிக்க வேண்டியிருக்கும். நடன ஆசிரியராக தொழில் ஏற்றுக் கொள்ளலாம். ஆனால் ஒரு நடனக் கலைஞராக வேண்டுமென்றால் அதிகம் பணம் செலவிட வேண்டும்.



படிப்பு ஒன்றுதான் வாழ்க்கையில் முன்னேற வழி என்று நான் நினைக்கவில்லை. சிறந்த மேற்படிப்பு ஒரு வளமான தொழிலாகிய கிராமிய தொழில்புலத்தில் கலைப்பதற்கும் தொழில் புரிந்து சம்பாதித்து உயர் முடியும் ஆனால் அடிப்படைக் கல்வி முக்கியம் என்று நினைப்பவன் நான். படித்தலுக்கும் கல்வியறிவு இல்லாதவருக்கும் நிகையம் வித்தியாசம் இருக்கிறது. பணிதன்மை நடத்தையில் கல்வியறிவினால்தான் திறைப் பணம் ஏற்படுகின்றன. இது பலவிதமாகவும் வெளிப்படுகிறது. அதனால் தொழில் என்று எதை எடுத்துக் கொண்டாலும் ஓரளவிற்குக் கல்வியறிவு வேண்டும். படிப்பறிவு இருந்தால் நடனத்தில் கூட வித்தியாசம் இருக்கும்.

எல்லோருமே உயரதரத்தை தொட்டு விட முடியாது சில பேர்தான் வெற்றியின் உச்சியை அடைகிறார்கள் இவர்களுக்குக் குடும்பத்தின் ஆதரவும், எல்லாவற்றிற்கு மேல் அவர்களுடன் இருக்கும் ஆனால் வெற்றியின் பாணை கடினமானதுதான் என்கிறார் இவர்.

"நடனம் இன்று என் வாழ்க்கையின் பிரிக்க முடியாத அங்கம் ஆக குடும்பத்தைப் போல."

பேட்டி : சுவாமி

பூட்டை உடைத்து

**ரூ. 15 லட்சம் கொள்ளை**  
**பிம்பு-டப் வானிகள்**  
**4 பேருக்கு வலையில்**

இந்தத் தொல்லை  
 எதற்கு?  
 வந்துவிட்டது

**உமா சேம்ப்ர  
 லாக்கர்கள்!**

லாக்கர் இருக்கும் இடம் உபயோகக்கும் தெரியாது.

- லாக்கரைத் திறக்கும் விதம் நிரூபிக்கும் தெரியாது.
- திருடர்களால் உடைக்கவோ அல்லது மற்று சலி போட்டு திறக்கவோ முடியாது.
- திண்டுக்கல் Automatic Lock/Unpickable dual control lock with master keys பெருத்தப்பட்டது.
- உங்கள் ஓரிஜினல் சாலிகள் கானாமல் போனால் கூட, திண்டுக்கல் மாஸ்டர் சாலிகள் உங்களுக்கு உதவும். தொலைநூறு போள் ஓரிஜினல் சாலிகளை வேறு யாரும் உபயோகிக்க முடியாது.
- உங்கள் இல்லத்திலேயே பஸ்க் லாக்கர் போன்ற வசதிகள்.
- ஒருமுறை மட்டுமே பணம் செலவழித்தால் போதும்.
- Caution Deposit செலுத்தத் தேவையில்லை.
- வருடாந்திர வாடகை கிடையாது.
- வங்கி லாக்கர் இன்று விடுமுறை என்ற கவலை இனி இல்லை. எப்போது வேண்டுமானாலும் உபயோகிக்கலாம்.
- ஐந்து வங்கியான மட்டங்களில் கிடைக்கிறது.



Model	Small	Medium-1	Medium-2	Large	Large
Dimensions	HWD	HWD	HWD	HWD	HWD
Outside	10"x14"x8"	15"x16"x8"	12"x16"x10"	12"x18"x12"	15"x18"x15"
Weight	20Kg.	24Kg.	24Kg.	32Kg.	44 Kg.
Approx	Rs. 3,250	Rs 4000	Rs 4000	Rs 5000	Rs 7000

- 5 ஸ்டான்டர்டு மாடல்கள் தவிரவும், தங்களின் தேவைக்கேற்ற அளவுகளின்படி சப்ளை செய்கிறோம்.
- 45 வருட அனுபவமுள்ள ஸ்தாபனம்.

மீட்டர் மஃபது  
 ஆடைகள் கைப்பதற்கு  
 மட்டுமே, பணம் மற்றும்  
 புகைகளை பாதுகாக்க அல்ல.

தங்கள் தேவைக்கு அணுகவும்  
**UMA & CO.**

274, LINGHI CHETTY STREET, CHENNAI - 600 001. PHONE: 5244511,  
 MOBILE: 9840034334 PAGER: 9632707295 E-Mail: umasafachennai@yahoo.com

Dealer: ALFA AGENCIES, Tullecon. Ph: 330982, 330983 • YOGALAKSHMI ENTERPRISES, Pondicherry. Ph: 345439, Mobbs: 9843079748 • SREE VISALAM & CO., Karaikudi. Ph: 436825, 435825 • UMAPAL, Banadurai Main Road, Kumbakonam-1 Ph: 429956 / 430766 • THIRUPATHI AGENCIES, Thirunelveli. Ph: 339845 • SRI DEVI SAFETY SYSTEM, Coimbatore. Ph: 807582  
 • MARUTHI ENTERPRISES, Palikarantal. Chennai. Ph: 2460519

லாக்கர் பெருத்தும் இடம் உபயோகிக்கும் விதம் மற்றும் பல முக்கிய குறியீடுகள் பாதுகாப்பை முன்னிட்டு லாக்கர் வாங்குபவர்களுக்கு மட்டுமே தெரிவிக்கப்படும்.

**DEALERSHIP ENQUIRIES SOLICITED**



67ங்கள்

குடும்பத்திலுள்ள

மூன்று

குழந்தைகளில்

ஒன்றுக்கு மார்ச்

இறுதியில்

தேர்வு. அடுத்த

குழந்தைக்கு

ஏப்ரல் முதல்

வாரம் தேர்வு.

மூன்றாவது

குழந்தைக்கு

ஏப்ரல்

இரண்டாவது

வாரம். முதல்

குழந்தை கமார்

15 நாட்களும்

அடுத்தது III

நாட்களும்

விடுமுறையை

பயாக விட்டிலதான்

கழிக்க வேண்டிய

தரப்பதும்.

வாடகை

குழந்தையின்

தேர்வு

முடிந்த

பிறகுதான்

மூன்றாவது

என்பியாவது

கோடை

விடுமுறையைக்

கழிக்குமாறு அனுப்பி

வைக்க முடியும்.

விடுமுறையை

குடும்பத்தில் யாரும்

'முழுசாக' அனுப்பவிக்

முடியாமல் போய்

விடுகிறது.

எஸ்.எஸ்.எஸ்.சி. பொதுத் தேர்வு மாநிலம்

மூழுவதிலும் ஒரே நாளில் தொடங்குவதுபோல

மாநிலத்தில் செயல்பட்டு வரும் அனைத்துப்

பள்ளிகளிலும் அனைத்து வகுப்புகளுக்கும்

ஆண்டுத் தேர்வை திட்டமிட்டு ஆரம்பித்து ஒரு

குறிப்பிட்ட நாளில் அனைத்துப்

பள்ளிகளையும் கோடை விடுமுறைக்காக

முடிவிட்டு, ஒரு குறிப்பிட்ட நாளில் இறக்கச்

செய்ய வேண்டும். பயணம் செய்ய,

விடுமுறையைக் கழிக்க என திட்டமிட்டுச்

செயல்பட அனைவருக்கும் மிகவும் வசதியாக

இருக்கும்.

- கமலா மாரியப்பன்

## பள்ளி முதல்வர்கள் கவனிப்பார்களா?

ஒரு ஜோக்: குழந்தை யு.கே.ஜி.யிலிருந்து  
சிரமோஷனாகி முதல் வகுப்பில் போய்  
அமர்ந்து விட்டு மையையில் அழுது கொண்டே  
விடு திரும்பியது. அழுததை அது சொன்ன  
காரணம் -  
"நாங்களளாம் ப்ரமோட் ஆகி அடுத்த கிளாஸ்  
கூத்திட்டோம் எங்க கிளாஸ் மில் பாயம்.  
பெயிலாக்கிட்டாங்க அதே யு.கே.ஜி.யிலேயே  
கூட்கார லைசிட்டாங்க."

இது ஜோக் மட்டுமல்ல, சிறுக் மனதின் உணர்வு,  
தன் கிளாஸ் மில்லும் தன்னோடு  
வசலெண்டுமென விரும்புவதுதான்.  
மாணவர்களுக்கு எவ்.கே.ஜி. தொடங்கி ஒட்டுவோடு  
வகுப்புகளும் புது ஆசிரியர்களிடம் தான் கடினி  
பயில் வேண்டியதிருக்கிறது ஆண்டுக்கொரு புது  
கழிகாட்டி! இந்த முறை மாற்றப்படவேண்டும்.  
குறைந்த பட்சம் ஆரம்ப நிலைக் கல்வியிலிருந்து  
நூதாம் வகுப்பு வரையாவது குழந்தையின் 5  
முதல் 10 வயது வரை அதே வகுப்பு ஆசிரியர்  
மாணவர்களுடன் தொடர்ந்து போய்க்  
கொண்டிருந்தாக, அதே ஆசிரியர் தன் தொடர்  
கொண்டிப்பில் நூத ஆண்டுக்கொரு வயது ஒரு  
சிறந்த கழிகாட்டியாகச்  
செயல்பட முடியும்.  
- கமலா மாரியப்பன்



**கல்வி  
அமைச்சர்  
கவனிப்பாரா?**



பருபட்சினை  
ஜீன்

“பரசர! மணி பதி  
கொண்டு ஆகப் போந்து!  
சாப்பிட வாயென்” - ரங்க  
நாயகி குரல் கொடுத்தாள்.

தனது பர்சனல் கம்ப்யூட்டரில் ஜினோம்  
வரிசையைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்த பரா  
சரன் அம்மாவின் குரல் கேட்டு கவனம்  
கவலந்து எழுந்தார்.

“ஏம்மா! தீ சாப்பிட்டாயோ? எனக்காகக்  
காத்துக்கொண்டிருக்காதேன்னு எத்தனை தடவை  
சொன்னாலும் கேட்க மாட்டியே” என்ற  
படியே தனது அறையை விட்டு வெளியே வந்த  
தார் பரசரன்.



## ரஞ்ஜனி நாராயணன்

“உனக்கு எவ் வகையாவ சாப்பாடு போட்  
டாத்தான் எனக்குத் திருப்தி” என்று சொல்லிய  
படியே ரங்கநாயகி டைனிங் டேபியின் மேல்  
அவரது வெள்ளித் தட்டை எடுத்து வைத்தாள்.

“ஏம்மா! இன்னிக்கு என்ன சமையல்?”  
என்று கேட்டபடியே பரசரன் வந்து உட்  
கார்த்தார்.

“இன்னிக்கு ஞாயிற்றுக் கிழமை” வழக்கம்  
போல் கொத்தவரங்காய் பருப்பிலியும் ரசமும்  
தான்” என்று பதில் சொல்லியவரோடு அவருக்  
குப் பரிமாற ஆரம்பித்தாள் அவர் அம்மா.

பரசரன் வெகு ஆவலுடன் அம்மா  
பள்ளியிலிருந்த கொத்தவரங்காய்  
பருப்பிலியை சாத்தியில் பிசைத்து சாப்பிட  
ஆரம்பித்தார். அம்மா கைசச்சமையல் என்  
றாவே தனி குகிதான்! இத்தனை வருடங்  
களாகத் துளிக்கட குகி மாறாமல் அம்மாவால்  
எப்படியும் பருப்பிலி பண்ண முடிகிறதா? வழக்  
கம் போல மனத்திறகு வியந்து கொண்டே  
சாப்பிட்டார் பரசரன். திகழும் ஆனையுடன்  
தான் செய்கிறதை பருப்பிலியைச் சாப்பிடும்  
பிள்ளையை. ‘எத்தனைதான் பெரிய வீடு  
ஞானியா இருந்தாலும், அம்மாவிற்குப் பிர  
ஸ்தானே’ என்ற எண்ணத்துடன் நெகிழ்ச்சி  
யாகப் பார்த்துக் கொண்டே, புதிய விருத்  
தாயினால் உபசரிப்பது போல ரங்கநாயகி கேட்  
டுக் கேட்டுப் பரிமாறினாள்.

பரசரன் பிறந்து வளர்ந்தது, பள்ளிப்  
படிப்பை முடித்தது  
எல்லாம் ஸ்ரீரங்கத்  
தில் கன்னுரிப் படிப்  
பிதகாகத்தால் ஸ்ரீரங்  
கத்தை விட்டு  
வெளியே வந்தார்  
அவர் மெட்ராஸிலு  
ம், பிறகு வெனி  
தாட் டிலும் மேல்  
படிப்பை முடித்தார்.  
பயோடெக்னாலஜி  
யில் அவருக்கு  
இருந்த அளவற்ற  
ஈடுபாடு காரணமாக  
அ தி லே யே  
ஆராய்ச்சியை மேற்  
கொண்டார்  
சென்னை பயோ  
டெக்னாலஜி சென்  
டரில் தலைமை



விஞ்ஞானியாகப் பல வருடங்கள் பணிவாற்றி, அந்த மையத்தின் டைரக்டராகவும் பதவி வகித்து சமீபத்தில்தான் ஒய்வு பெற்றிருந்தார். பதவிக் காலத்தில் உலகம் முழுவதும் சுற்றி வந்தவர்.

அவரது மனைவி வேதம் இரண்டு நூதனக்களையப் பெற்றுப் போட்டு விட்டு 'பூவும் பொட்டு'மாகப் போய்க் சேரத்து விட்டாள். அவரது மகள் முகுந்த பராசரன் அமெரிக் காவில் இருந்தான். அப்பாஸைப் போலவே அவளும் உயிரியலில் ஆராய்ச்சி செய்து கொண்டிருந்தாள். அமெரிக்கப் பெண்ணை மணந்து அங்கேயே செட்டில் ஆகி விட்டாள். அவளுக்கு ஒரு பெண் 'ஜோ' என்றிருந்தபோதல்லவா. பராசரனின் மகள் ஜெயந்தி தன் கணவன் டிபோஸ் துபர்ஸனுடன் ஜென் வாலில் இருந்தாள். மகள், மாப்பிள்ளை இருவரும் ஜெனடிக் இலத்தீனியரின் படித்தவர்கள் ஜெயந்தி துபர்ஸன் என்ற ஒரு பிள்ளை.

பராசரன் தனது ஒய்வுக்குப் பிறகு மீண்டும் ஸ்ரீரங்கத்திற்கே வந்து விட்டார் தன் நகப் பணாரின் பூர்விக் வீட்டில் தாயார் ரங்கநாயகி புடன் வசித்து வந்தார். விட்டியேயே பிசரி. ஒன்றை வாய்விட்டுப் போட்டுக் கொண்டு வலைய இணையம் மூலமாக உலகத்தைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தார். பிள்ளையுடனும் பெண்ணுடனும், பேரன் பேத்திகளுடனும் தினமும் 'சாட்' செய்வதும், தன் அய்யாவிற்காக அவர்களுக்கு ஈமெயில் அனுப்புவதும் அவருக்குப் பிடித்தமான பொழுதுபோக்கு!

திருப்பியாகக் காப்பீட்டு முடிந்த பராசரன் தனது அறைக்கு வந்து மறுபடியும் 'ஜினோஸம்'ப் பாக்க ஆரம்பித்தார். மாலை நால்கு மணிக்கே வழக்கம் போல ரங்கநாயகி கட்சகடக் காப்பிஸை எடுத்துக் கொண்டு பிள்ளையின் அறைக்கு வந்தாள். அய்யா பிசரியில் ஏதோ ஆர்வமாகப் பார்த்துக் கொண்டிருப்பதைக் கண்டு, "ஏன்டாப்பா! கொஞ்ச நேரம் படுத்துக்கறதுதானே?" என்று பரிவுடன் கேட்ட படியே காப்பிஸை தீட்டினாள்.

"பியோடெக்னாலஜியிலே ரொம்பப் பெரிய விஷயத்தைக் கண்டுபிடிச்சிருக்காய்மா. அதைக் கம்ப்யூட்டரில் பார்த்துக்கிட்டே இருந்தேன். தூக்கமே வரலை!" என்று அம்மாவிற்குப் பதில் சொல்லிவிட்டு காப்பிஸை கைவக்க ஆரம்பித்தார்.

"அப்படி என்ன கண்டுபிடிச்சிருக்கா?" - ரங்கநாயகி கேட்டாள் அவளுக்கு எப்போதும் புதிய விஷயங்களைக் கற்றுக் கொள்ள ஆர்வம் அதிகம்.

"இவ்வளவு தான் பெரிய புதிரா இருக்க தீனக்களைப் பத்தின மர்மத்தைத்தான் விஞ்ஞானிகள் விடுவிச்சிருக்காய்மா! தீன்களை வரிசைப்படுத்தியிருக்காய்மா!" என்று குரலில் அதி உற்சாகத்துடன் சொல்லிக் கொண்டே போனார் பராசரன். "இன்னால இன்ன சூனத்திற்கு இளை தீன் காரணமற்று தெரிவிக்கும். பரம்பரை நோய்கள் அடுத்த தலைமுறைக்கு வராம தடுத்துடலாம் எல்லாத்தகடும் மேலா மறுவா ரெஞ்ஜீவியா வாழலாம்!"

"அப்படியா?" என்று அவர் சொல்வதை உன்னிப்பாகக் கேட்டுக் கொண்ட ரங்கநாயகி, "ஏதாவது மெயில் இருக்கா, பாடேன்?" என்றாள்.

இப்போதெல்லாம் யாரும் தனக்குக் கடிதமே எழுதுவதில்லை என்று அவளுக்குக் கொஞ்சம் வருத்தம்தான். விஷயப் பரிமாற்றங்கள் எல்லாம் உடனுக்குடன் ஈமெயில் மூலம் நடந்து விடுகிறது. ஆனாலும் கடிதம் வந்தால் திரும்பத் திரும்பப் படிக்கலாம். தானும் தன் கைப்பட எழுதலாம் என்று நினைத்துக் கொள்வாள். பதினைந்து நாட்களுக்கு ஒருமுறை பேரன் பேத்திகளிடமிருந்து வரும் ஈமெயிலை பராசரனுடன் உட்வர்த்து பார்ப்பாள்.

"இதோ பார்க்கிறேன் அம்மா!" என்ற படியே தனது பாஸ்வேர்டை கம்ப்யூட்டரில் பதிவுசெய்தார் பராசரன். இரண்டு புதிய கடிதங்கள் இருந்தன.

முதலாவது அவரது மகள் வயிற்றுப் பேரன் ஜெயந்தி துபர்ஸன் அனுப்பிய கடிதம். வழக்க



கன் புகுவங்களுக்கு மை தீட்டும் பென்சில் சில சமயங்களில் கடினமாக இருக்கும். சீவினால் கூடக் கூர்மை யாக வராது. பிரிட்ஜில் ஒருநாள் இத்தப் பென்சிலை வைத்து எடுத்துச் சீவினால் துது கூர்மையாக வரும். சீவுவதற்கும் கடினமாக இருக்காது.

- பி. குகம்ணி



**THE BIGGEST SHOW ROOM FOR  
PEARLS & GEMS IN CHENNAI OPENED BY  
SRI G. RAJENDRAN A/L, RECENTLY AT  
R.K. MUTT ROAD**



**BRING THIS ADVERTISEMENT AND GET 10% DISCOUNT (or) EACH  
PURCHASE OF ABOVE Rs.1200 GET ONE PAIR BANGLES FREE OF COST  
(ONE GRAM GOLD)**

**DEALERS IN: HYDERABAD PEARLS (BLACK, PINK, WHITE,  
ROUND, MIKIMOTO, OVEL, BUTON, RICE) REAL ITALIAN  
CORELS (ROUND, OVEL, PINK, TITIAL, FLOWERS, TUBE) CHINA JADE  
MALAS, REAL RUBY, EMERALD, SAFFIRE, CUT AND ROUND  
MALAS, NAVARATNA STONES AND MALAS, LUCKY BIRTH  
STONES, AMERICAN DIAMOND SILVER JEWELLERY (BANGLES,  
TOPS, RINGS, NECKLACE SETS, PENDANT SETS, CHOKER, BRACE LETS,  
BANDHAR SETS, SHAJAHAN SETS, LONG DARAMS), GOLD RUBY,  
EMERALD NECKLACE SETS, ONE GRAM AND TWO GRAMS  
GOLD BANGLES, ANTIQUE IMPORTED 40 COLOUR SEEDS,  
PEARLS AND GEM WATCHES, SEMI-PRECIOUS STONE MALAS  
(GARNET, JADE)**

**CHUDHINA, DRESSMATERIAL, SALWAR KURMEEZ, GAGAN,  
MIDI, TOPS, NIGHTIES,**

**ASTROLOGER (P.T.E. READER)**



**SAIDALAI THONDAPU**

**ALL MASTER, VISA, DINERS CARDS ACCEPTED.  
SPECIAL DISCOUNT FOR ALL CREDIT CARD HOLDERS**

**EACH PURCHASER WILL GET FREE  
ASTROLOGICAL ADVICE.**



**LAXMI MUTHU MAALIGAI**

**SHOP No.8, KASI ARCADE, GROUND  
FLOOR, THYAGARAYA ROAD,  
T. NAGAR, CHENNAI - 17  
Ph: 8220856**

**157/203, R.K. MUTT  
ROAD, MANDEVILLI, CHENNAI  
Ph: 4617499, 4617665**



**சுயதொழில் செய்து பணம் சம்பாதிக்க  
மகளிர்க்கு ஒரு பொன்னான வாய்ப்பு**



**ACADEMY FOR CAREER &  
VOCATIONAL EDUCATION & TRAINING**

**COSMETOLOGY / BEAUTICIAN**

**அழகு கலை பயிற்சி**

**BASIC / ADVANCED COURSE AVAILABLE. NO AGE BAR. FLEXIBLE TIMINGS WEEKEND BATCHES AVAILABLE.** We have trained more than 500 Beauticians during the last 3 years in collaboration with Small Industries Service Institute, Govt. of India, LIVE, Loyola College, JBAS Womens College (Formerly SIET college), Rotary Club etc. Many of them are self employed and earning over 5000/- p.m.

**REGISTER IMMEDIATELY TO AVAIL SPECIAL  
ANNIVERSARY OFFER FROM ACVET**

பொருட்கள் வாங்குவதிலிருந்து எதிலும் தொடங்குவது கனம்,  
தொழில் வுட்பம், திட்ட அறிக்கை தயாரிப்பு மற்றும் ஆலோசனை.

**ACVET, 50, Habhubila Road, T. Nagar, Chennai - 17. Ph : 8280127 / 8238597**

**Also available Courses in Fashion and Interior Designing, Air Ticketing, MS Office Secretaryship.**

**Gym and Fitness Centre available for Ladies only. Special  
Inauguration membership offer**

**Timing : 6 a.m. to 9 p.m. (Including Sundays)**



**ஸ்ரீ அய்யப்பா டிராவல் ஏஜென்சி**

**21, வெள்ளாளத் தெரு, முசைவாங்கம், சென்னை - 84. போன் : 6431023**

**Email : Sriyappatravelagency@usa.net / sriyappatravels@hotmail.com/**

"**ஸ்ரீநாத்**" ஈகெத்திரம் நேபாள யாத்திரை. 14.3.2001 முதல் 15 நாட்கள், சென்னை, பூமி புலமேனாவல், கோலாகல், கயா, புத்தபயா, வாரணாசி (காசி), போக்ரா, ஜம்சுலம், ஸ்ரீநாத், கைம்மாடு (நேபாளம்), அயோத்யா, ஸ்ரீமதொளையம், அவதாரபாத், வாரணாசி, சென்னை, 2-ம் வருப்பு ரயில், பக், உணவு, தங்குமிடம் உள்ளடக்கி ரூ. 6580/- (ஆகாய் விமானம் குறித்து கட்டணம் தனி)

"**தூவாநா** ஜோதிர்லிங்கம் 12-ம் பஞ்சாத்துவாரை 5-ம், ஸ்ரீநாத் 7-ம் (மேலாடி) உள்ளடக்கி பஞ்சாத்திரம் யாத்திரை, 18-4-2001 முதல் 35 நாட்கள் சென்னை, ஸ்ரீகாமம், பம்பாய், கோலாகல், ஸ்ரீநாத், பரிசுவரையாநாதம் நாகநாதம், எய்வோரா, குலநேரம், அனந்தபாத், தூவாநாத்துவாரை, பெட்டாத்துவாரை (தாமாபுரி), போல்நா, நோமநாபுரம் மேலாத்துவாரை, கஜுஜி, மதுகாமம், காலிசும்குதாம் (வாரணாசி), அயோத்யா, அவதாரபாத், ஸ்ரீநாத், ரிஷிகேசம், நேதாநாத், பத்ரிநாத், ஆக்ரா, மதுரா (ஐதாத்துவாரை), பித்தாநாதம், கோலாகல், கோலாகல், புல்வி, சென்னை, ராஜ்மல்லம், சென்னை 2-ம் வருப்பு பாத், உணவு, ஸ்ரீநாத் பஸ் உள்ளடக்கி ரூ. 14,400/-

"**வடநாட்டு திவ்யதோய்கள்**, பத்ரிநாத், நேதாநாத், 9-5-2001 முதல் 12 நாட்கள் ஆக்ரா, மதுரா, பித்தாநாதம், கோலாகல், கோலாகல், திருவாய்ப்பாடி, ஸ்ரீநாத் (மயாபுரி) ரிஷிகேசம், நேதாநாத், (திருவாரூர்) (திருப்பிகுறி) ஜோதிர்லிங்கம், திருப்பிகுறி கோலாகல், நேதாநாத், திருவாரூர், புல்வி, சென்னை 2-ம் வருப்பு, 3 டயர் ரயில் பாத் 2X2 புஷ்பேக் பஸ், காசி புஷ், உணவு தங்குமிடம் உள்ளடக்கி ரூ. 4500/-

"**அமரநாத்** (ஜம்சுலம்) பஞ்சாத்திரம் - 1.7.2001 முதல் 16 நாட்கள் சென்னை, புதுச்சேரி, குருகேத்திரம், அயிர்த்தல், ஜம்சுலம், ஸ்ரீநாத், பாண்டாஸ், அமரநாத் குகை, சைவங்கலிநேயி, காபலாநேயி, ஈமலாநாநேயி, "ஸ்ரீவாலாஸி", சந்திரநாத் (சிவன் மயத்தா), ஸ்ரீநாத், ரிஷிகேசம், புல்வி, சென்னை 2-ம் வருப்பு, 3 டயர், ரயில்பாத் 2X2 புஷ்பேக் பஸ், காசி, புஷ், உணவு தங்குமிடம் உள்ளடக்கி ரூ. 7020/-



மான விசாரிப்புக்குக்குப் பிறகு அவன் தனது கொள்ளுப் பாட்டியை மிகவும் நினைவு படுத்திக் கொண்டு, "அம்மா போல ஞாயிற்றுக்கிழமை பருப்புசிலி செய்திருந்தான். வாட் எ டேவ்ட்! எனக்கு ரொம்பப் பிடிச்சுப் போச்சு! கொள்ளுப் பாட்டி இதை இன்னும் ரொம்ப நன்றாகச் செய்வான் என்று அம்மா சொன்னான். நான் இந்தியாவிற்கு வரும்போது கொள்ளுப் பாட்டி கைவாய் பருப்புசிலி சாப்பிட மிக ஆவலாக இருக்கிறேன்! இனிமேல் ஒவ்வொரு ஞாயிற்றுக் கிழமையும் பருப்புசிலி பண்ணைச் சொல்லி விட்டேன்" என்று எழுதி விடுத்தான்.

ரங்கநாதனுக்கு மகிழ்ச்சி தாங்க முடியவில்லை. "ஹெய்! ரொம்ப சமத்து! நம்ம உணவுப் பழக்கத்தை மறக்காம குழந்தைக்கு பருப்புசிலி பண்ணிப் போடறா பாரு!" என்று சொல்லிச் சொல்லி மாய்த்து போனான். பராசரனுக்கும் பேரன் பருப்புசிலி சாப்பிட்டது சந்தோஷமாகத்தான் இருந்தது.

இரண்டாவது மெயிலை பராசரனின் மகன் முகுந்த அமெரிக்காவிலிருந்து அனுப்பியிருந்தான். தனது ஆராய்ச்சி பற்றி அப்பாவுக்குத் தெரிவித்து விட்டு ஊடகி நூலு வரி தன் பாட்டிக்கு எழுதிவிடுத்தான்.

"அன்புள்ள பாட்டி! சென்ற ஞாயிற்றுக் கிழமை நானே பருப்புசிலி பண்ணியிருத்தேன். நான் முதன் முதலாக அமெரிக்கா போன

போது நீதான் எனக்கு பருப்புசிலி எப்படியு பண்ணுவது என்று எழுதிக் கொடுத்தாய். என் அருளம்ப் பாட்டி! உன் கை மணம் எனக்கு வரவில்லை! ஆனால் உன் நினைவு ஏகமாக வந்தது. என் பெண் துயோதஸ்னாவிற்கு நான் செய்திருந்த பருப்புசிலி ரொம்பப் பிடித்து விட்டது. அங்கே நம்ம வீட்டை ஞாயிற்றுக் கிழமை மெனு பருப்புசிலிதான் என்று சொன்னவுடன், 'நீயும் அப்படியே பண்ணுப்பா!' என்கிறான். உன் கைவாய் பருப்புசிலி சாப்பிடணும் போல இருக்கு! அதற்காகவே கடைய சேக்கிரம் இந்தியர் வர நினைக்கிறேன்!"

"நல்ல கூத்து போ! உங்க தாத்தாவுக்கு பருப்புசிலி ரொம்பப் பிடிக்கும். உங்க அப்பா, அவருக்குப் பிறகு நீ உன் குழந்தைகள் இப்போ உன் பேரன் பேத்திக்கும் பருப்புசிலி பிடிக்கடுத்தே நீ கொஞ்ச நேரம் முன்னால பரம்பரைக் குணம், ஜீன் என்டெல்லாம் சொல்லிவிட்டிருந்தாயே! நம்ம வீட்டை பரம்பரை பருப்புசிலி ஜீன் எஸ்ஸோருக்கும் வந்திருக்கும் போல இருக்கு!" என்று சொல்லி விட்டு வாய் விட்டுச் சிரித்தான் ரங்கநாதன்.

ஒரு நிமிடம் தன் தாயாரை வியப்பு மேலிடப் பார்த்த பராசரன், "ஆமாம்மா! பருப்புசிலி ஜீன்தான்!" என்று சொல்லிவிட்டு அம்மாவுடைய சிரிப்பில் கலந்து கொண்டார்.



## இம்மாத இல்லத்தரசி



சமையல் உப்பன்

மொருள் : கோடைக்கு ஏற்ற மாதிரி...

கடைசி தேதி : 15.2.2001

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.



கையொப்பம்



**நா**ன் சிறுமியாக இருந்த போது, டில்லியிலிருந்து என் வீட்டுக்கு வரும் உறவினர்கள் எல்லாரும், "எங்க டில்லி 'லின்டர்' அப்படியாக்கும் இப்படியாக் கும், கசுமாண 'வெதர்', காய்களென்ன பழங்களென்ன, ஆஹா! ஒஹோ!" என்று பறைசாற்றியபோது வாயைப் பிளந்து கொண்டு பார்ப்பேன். அந்த 'கசுமாண வெதரி'லிருந்து தப்பிக்கத்தான் கச்சேரி சிலன், ஸ்ரீவில்லிபுத்தூர் போக வேண்டும் என்று வேறு வேறு காரணங்கள் கூறிக் கொண்டு தெற்கே வந்தார்கள் என்பது எனக்கு அப்போது புரியவில்லை.

ஆகையால், மதுரை மங்கையாள்

வேறு கம்மா இல்லாமல்,

"லித்யா மேடம் டில்லி குளிருக்கும் அதுக்கும் நல்லா சிவப்பா ஆய்ருவாங்க" என்று கொம்பு சீவி விட்டனர்.

வேறு சிவா, "டெய்லி லின்டர்(ப நல்லா ப்ரொடெக்ட் பண்ணிக்கிட்டா போதும், கசுமாண, வெதர், நம்ம ஊர் குளிர மாதிர் கெடுதல் செய்யாது" என்று என்னவோ பல்லாண்டு காலம் டில்லியில் வாழ்ந்து அனுபவித்த மாதிர் பேசவும் ரொம்ப இறுமாப்புடன் டில்லி வந்து இறங்கினேன்.

பார்த்தவர்கள் எல்லாம், "பர்ஸ்ட் லின்டர், பர்ஸ்ட் லின்டர்" என்று பய முறுத்தினார்கள். "ரஜாய், இன்னார், உங்கலீ

லாக்கல் எல்லாம் லாங்கியாகச்சா?" என்று ஏதோ புரியாத அவிட்டல் களைப் பற்றிப் பேசினார்கள். "கட்டில் கண் டிப்பா வேறுமே" என்றார்கள்.

மதுரை மில் டிசம்பரில் கூட பச்சைத் தண்ணீரில் குளித்துப் பழக்கப்பட்ட எனக்கு, குளிருக்கு 'மேட்டர் த டிபரலேயிங்' செய்யச் சொன்னால் தெரிந்த இரண்டு சமாச

எனக்கு டில்லி மாப்பின்னையோடு நிச்சயம் ஆன போது என்னவோ லண்டனுக்கே போகப் போவது போல களையில் மிதந்தேன். அலுவலக தொழிற்சாலை

சாரங்கள் ஸ்டெட்டர் மற்றும் பளாங்கெட். இவர்கள் என்னடா வென்றால் என்னென்னவோ வாய்க் கேள்விகளும் என்இறார்களே. ஒஹோ,



# டில்லி குளிருக்கு

# சிவப்பா ஆய்ருவாங்க!

நல்லா ப்ரொ  
டெக்ட் பன்  
ணிக்க இதெல்  
லாம் வேணும்  
பேராஜம்'  
என்று நினைத்  
துக் கொண்  
டேன்.

இதற்கிடையிலே  
அலுவலகத்  
தில்,  
"மேடம் டிசம்  
பர் முடிவி  
லிருந்து  
இரண்டு  
மாதங்கள்  
சென்னையில்  
ஒரு டிரெய்  
லிங் இருக்

கிறது போகிறீர்களா?" என்றார்கள். நானா  
போவேன்? 'ககமாஸ வேதனா' அனு  
பவிப்பதை விட்டு விட்டு சென்னையா?  
சே!

ரொம்ப அலட்சியமாக, "சார் நான்  
மில்லிவிங் ககமாஸ விஸ்டனா அனுபவிக்க  
கப் போகிறேன். வேறு யாரையாவது  
வேணா அனுப்புங்க" என்று பதிலளித்  
தேன்.

கேட்டவர் என்னை ஒருமாதிரி பார்த்  
தார். அர்த்தம் புரியவில்லை. மென்



மென் லின்  
டரும் வந்தது.  
இரண்டு  
மூன்று  
ஸ்வெட்டர்  
களை  
வைத்து  
ஒட்டி விட  
லாம் என்று  
பார்த்தேன்.  
அலுவலகத்  
தில் மற்றவர்  
கள் என்னை  
ஒரு மாதிரியா  
கப் பார்த்தார்  
கள்.

"மேட்சிங்  
மேடத்துக்குக்  
கிடைக்கல

போல" என்பது போன்ற நக்கலான  
கமெண்ட்ஸ் வேறு. சுற்றிப் பார்த்தால்  
இவ்வூர் சகோதரிகளெல்லாம் உதட்டுப்  
பூச்சு, நகப்பூச்சு முதல் செருப்பு வரை  
ஸ்வெட்டருக்கு மேட்சாக அணித்து  
கொண்டார்கள். உபூச்சு, ந. பூச்சு போடு  
வதில்லை என்றாலும் சேலைக்காவது  
மேட்சாக ஸ்வெட்டர் போட வேண்டும்  
என்ற ஜூரம் என்னைப் பற்றிக் கொள்ள  
ஒரு சனிக்கிழமை பூராவும் ஷர்ப்பிங்  
செய்து ஸ்வெட்டர்கள் களக்க, பரஸ்

காலியாக வீடு  
வந்து சேர்த்தேன்.  
ஸ்வெட்டர்  
போட்டுப் பழக்  
கமே இல்லாத  
தால், உடம்பெல்  
லாம் ஒரே 'சொறிச்  
சல்'. சொறிந்து  
சொறிந்து உடம்  
பெல்லாம் சிவந்  
ததுதான் மிச்சம்.  
"மேடம் டிசம்  
குளிருக்கும் அதுக்  
கும் நல்லா  
சிவப்பா ஆய்ந்  
லாங்க" நினைவில்  
வந்து போனது.  
அடப்பாவி





**Charulatha's**  
Saree Shop  
A/C SHOW ROOM

**சாருலதாஸ்**

(ஒ.லி) சாரி ஷாப்

இல்லத்தரசிகளின் இதயத்தில்  
இடம் பிடித்த புகழ்பெற்ற  
சாருலதாஸின் பெங்கால்



மற்றும்  
பேன்சி, Bathik  
சேலைகளுக்கு

விற்பனையாளர்கள்  
தேவை.

தமிழ்நாடு, கேரள,  
ஆந்திரா மற்றும்  
கர்நாடகாவில்,

விற்பனை செய்ய ஆர்வமுள்ள  
பெண் விற்பனையாளர்கள் தேவை.  
விவரங்களுக்கும் மற்றும்  
வர்த்திகரமான திட்டங்களுக்கும்  
தொடர்பு கொள்க.

Interested women entrepreneur +  
Boutique owners.

Contact for further details :

**Charulatha's** SAREE SHOP  
Phone : 8212427

36, Rajabadhar Street, (Ratna Fan House  
Basement) (Lane Back-Side Naidu Hall)  
Pondy Bazaar, T. Nagar, Chennai - 17

We also undertake starching &  
polishing of sarees

MASTER/VISA/DINERS CARDS ACCEPTED

Show Room at T.Nagar Only \*  
Contact Ph : 8212427 / 8205409

இதுதான் அது?

'காய்களென்ன, பழங்களென்ன அஹா,  
ஒஹோ' பிரதாபம் என்னவோ வாய்ந்தவ  
மாகத்தான் இருந்தது. ஆனால் அதுவே  
அலுப்பு தட்டியும் விட்டது. எங்கு பார்த்  
தாலும் காலிபிளவர், காரட், பட்டாணி,  
உருளை, யானைக் கேட்டாலும், 'ஆலு  
கோபி' என்றார்கள், அல்லது 'ஆலு  
மட்டர்' என்றார்கள், அல்லது 'கோபி  
மட்டர்' என்றார்கள். எந்த விசேஷத்திலும்  
ஒரு 'காலூர் கி ஹலவா'.

கல்யாணங்கள் எல்லாம் சொல்லி  
வைத்தாற்போல டிசம்பர் இரவு குளிரில்  
நடத்தினார்கள். சரி போய்த்தான் டார்ப்  
போமே என்று ஒரு திருமணத்துக்கு அவர்  
கள் குறிப்பிட்டிருந்த 'பாராத்' வரும் நேரத்  
துக்கு முன்னமே நடுநடுங்கிக் கொண்டு  
போனாலு, அதற்கு ஒரு மணி நேரம் நாமத்  
மாக மாப்பிள்ளை குதிரையில் 'ட.முக்  
கடக்கா டமுக்கடக்கா' மேனத்தோடு  
மெள்ள வந்தார்.

அதற்குள் குளிரில் என் பற்கள் டயைத்  
வீட வேகமாக, 'டமுக்கடக்கா' போட்டன.  
திருமணம் நடக்கும் என்று பார்த்தால்  
மாப்பிள்ளை பெண்ணோடு தின்று பசிக  
ளைப் பெற்றுக் கொண்டார். பின்பு வந்த  
வர் அனைவரும் சாப்பிட்டுவிட்டு வீட்  
டைப் பார்க்க ஒடினர். இதைத்து, 'திரு  
மணம்?' என்றேன் பக்கத்திலிருந்த  
பஞ்சாபி பெண்மணியிடம். "அதுக்கு



பால் பாயசம் செய்யும் பொழுது  
கொஞ்சம் பாதம் பருப்பை அரைத்த  
விழுதையும் சேர்த்துக் கொதிக்க விட்டுச்  
செய்தால், பாயசம் மிகவும் சுவையாக  
இருக்கும்.

- வடிவி ரங்கநாதன்.



"போய்யா:" என்று ஒரு பார்வை பார்ப்பதற்குள், தான் இறங்க வேண்டிய இடம் வந்து விட்டது. புனி மூட்டையாய் அடைந்திருந்த அந்த வண்டியிலிருந்து கஷ்டப்பட்டு, எக், லை எல்லாவற்றையும் பத்திரமாக வெளியேற்றி இறங்கும் போது மணி மூன்றாகி விட்டிருந்தது.

அரக அலுவலக வாசலில் பார்த்தால் திருவிழாக் கூட்டம். என்னடையென்று பார்த்தால் வஞ்சக்குப் பிறகு வெயில் சாய் கிறார்கள்ளாம். பழக்கடைகள் சூடாக (விப்பாரத்தைச் சொன்னேன்) "சாட்" விற்றுக் கொண்டிருக்க அரக அலுவலர்கள் அங்கிருந்த புல்வெளியில் முழுமுரமாக உட்கார்ந்து கொண்டும், திவ்வு கொண்டும், அந்தந்தயைப் போலிலும், "சாட்"டை சுயநிரம் செய்து கொண்டிருந்தார்கள்.

"சரி, இன்று வேலை ஆனது போலத தான்" என்று தினைத்துக் கொண்டே உள்ளே சென்றால், பக்கத்து சிட்டில் உள்ள தாய்க்குலம் முழுமுரமாக ஸ்பெட்டர் பின்னியப்படியே மரடிக்குப் போகும் படி எசனை காட்டினார். போனால் அது மொட்டை மாடி. அங்கு போர்வை சுளுடன் "மகனார் மட்டும்" கால்களை நீட்டிக் கொண்டும், ஸ்பெட்டர் பின்னிக் கொண்டும் வெயில் சாய்த்து கொண்டு மிருத்தனர். அவர்களுக்கெல்லாம் உண்மை விவையே "குளிர் விட்டுப் போய் விட்டது" என்று தோன்றியது.

தான் தேடிய அம்மாவோ என்னவோ அவர்கள் ஞாபிற்றுக்கிழமை பகலு தூக் கத்தை தான் கெடுத்த மாநிரி "ஒரு கை பார்த்தியேன் உன்னை" என்ற பார்வை உடனும் "உம்"மென்ற சலிப்புடனும் கிழை வந்தார்கள் (வந்த மட்டும் கேடயம்)

வேலை முடித்து வெளியில் வரு

வதற்குள் இருட்டி விட்டது. எங்கு பார்த்தாலும் ஒரே புடை மூட்டம். இதுதான் "ஸ்மாக்" (ஸ்மோக் + க்பாக்) என்றார்கள். மூசு விடவே கஷ்டமாக இருந்தது. கண் கள் ரொம்ப எரித்தன. "ஸ்மாக்" ஆதாவது பனி + புடை, நமக்கு மிருந்த 'பன'டாகவே இருந்தது. மீண்டும் புனி மூட்டை, மழை வன்கள் உரசல் எல்லாம் தாண்டி, வீடு வந்து சேர்த்தால் மின்சாரமும் டாட்டா காட்டி விட்டுப் போய் விட்டது. திரவில ரஜாய்க்குள் (போர்வை) பூந்து சமாளித்தா பிறறு. அடுத்த தான் குரிகளாரும் டாட்டா காண்டித்து விட்டு சென்னைப் பக்கம் போயே போய் விட்டார். குளிர் தம்மை 'கதக்' ஆடச் செய்து விட்டது.

மறுதான் அலுவலகம் சென்ற போது அந்த ட்ரெயினில் ஆசாமி மிக பஸ்யமாக, "மேடம், அந்த சென்னைக்குப் போக வேண்டிய ஒருவரால் திடீரென்று போக முடியவில்லை அதனால் நீங்கள்..." என்று இருந்தார். அந்த கூண்டில் அவரே எனக்குத் தெய்வமாகக் காட்சியளித்தார்.

"அதுக்கொன்ன சார், ஏசி கோச்சில் டிக்கெட் இல்லாவிட்டால் இரண்டாம் வகுப்பில் கூட போக தான் தயார்" என்று தான் வாயெல்லாம் பஸ்யாய் நின்றதும்,

"கோமல்வரணில்" பரிக வென்ற மாநிரி அவா முகத்தில் புள்ளளை. டிக்கெட் ஏற்பாடு செய்ய ஒடினார். இரண்டு வாரங்கள் சுழித்து விதயா அதிதை/மாமி நன் மருமகள், மருமகன்களிடம் அளத்து கொண்டிருத்தான், "எங்க டிக்கெட் இப்படியாக்கும், கசமான டிக்கெட் குளிர் அப்படியாக்கும், காய்கனென்ன, பழங்கனென்ன, ஆதலா! ஒதேறா!"

— வித்யா ஏம்மோஹன்

கேரட், ருளினங்கி, செனசென, நூக்கோக் போன்றவற்றின் தோல்களுடன் ஒரு வெங்காயம், தக்காளி நான்கு பல் பூண்டு, பிடி துணைப் பருப்பு போட்டு வேகவைத்து அரைத்து சூப் செய்யலாம். புறாய், அலிபல் செய்யும் நாட்களில் நினைவு காங்கறி தோல் கிடைக்கும் போது இத்தக் காய்கறி தோல் சூப் செய்வலாம்.

- பத்மதாஸ் ஏம்மோஹன்.





# இருபதுக்குப் பின்..!

இருபது வயது திறைந்து அடுத்த பத்துகளில் (20 - 30) காலடி எடுத்து வைப்பதே பெண்களின் வாழ்வில் ஒரு திருப்புமுனைதான்.

மன்-ஏஜ் குறும்புகள் போய் பொறுப்பு மிகுந்த வாழ்வை

எதிர்தோக்கும் பருவம். நமது மங்கையர் மலர்

இருபதுகள் முடிந்து ஆண்டு விழா கொண்டாடும் நேரத்தில் சில இருபதுகள் முடிந்த பெண்களிடம் பேசினோம்....



விடுகிறது. இதனால் உடன.. உணவு, முதலியவற்றில் பெற்றோர், உறவினர், நண்பர்களில் தலைவீட்டையோ, அறிவுரைகளையோ ஏற்க மனம் மறுக்கிறது. ஆனால் அதே சமயம் அனைத்து சொல்பவர்களின் மனம் புண்படாமல் மறுக்க வேண்டியிருக்கிறது.

இருபதாவது வயதில் ஒரு பெண்ணிற்கு எதையும் சாதிக்கக்கூடிய அளவிற்கு மனம் முதிர்ச்சி பெற்று விடுகிறது. அதிலும் இந்த

• கீதாசனி



ஜே. வினா : எதனைக்கு ஒரு சேதனை!

"இருபதாவது வயது ஒரு பெண்ணிற்கு எளிதாகக் கடக்கும் வயது அல்ல. தன் வாழ்க்கையைத் தீர்மானிக்க வேண்டிய வயது. மேற்படிப்பா, திருமணமா என்று தம்மை நிரைவப் படுத்திக் கொள்ள வேண்டிய தருணம். இந்த வயதில் வாழ்க்கையில் நல்லது, கெட்டது ஓரவளிற்குத் தெரிந்து

இருபத்தியோரம் நூற்றாண்டில் இந்த வயதிலான அடைந்த என்னைப் போன்றோர் மிகவும் கொடுத்து வைத்தவர்கள் என்றுதான் கூற வேண்டும். சில வகுப்புகளுக்கு முன் வாழ்ந்த பல பெண்மணிகள் திறமைகள் பல இருந்தும் இந்த வயதில் எங்களைப் போல் சுதந்திரமாக தங்கள் எதிர்கால வாழ்க்கையைத் திட்டமிட முடியவில்லை. இன்று எங்களுக்கு அந்த சுதந்திரம் கிடைத்துள்ளது. அதே சமயம் பொதுமையும் பண்பாட்டிற்கு கடிவிற்குவிருந்தன.

என் மேற்படிப்பிற்காக இந்த வயதில் தான் வெளிநாட்டிற்குப் போகிறேன். இதுதான் உரை என் உணவு, உடை, தொழில், கல்வியறிவு வாழ்க்கை என அனைத்தையும் தீர்மானிக்க பெற்றோரும் உடன் பிறந்தவர்களும் இருந்தனர்.

ஆனால் இந்தப் புதிய வாழ்க்கையில் உலகம் என அனைத்து மூலம் தானே பார்க்க வேண்டும். கெட்டதைப் புரிந்து வர வேண்டும். அறிவுரைகளைச் சொல்லுவோ, ஆறுதல் தேடி வரும் போது அணைக்கவோ, ஆதரவு காட்டவோ யாரும் இருக்கப் போவதில்லை. தனிமாக வாழ்ந்தும், கல்வியறிவில் பாடங்களைப் படித்தும் ஜெயித்துக் காட்ட வேண்டும். ஆனால் இதில் ஒரு தனி உதவாக இருக்கத்தான் செய்கிறது.

Freedom of expression - தாம் நினைத்ததை வெளியே எதிரியமாக எடுத்துக்கொண்டிருக்கிற வாய்ப்பு வெளிநாட்டில் அதிகம். சமூகநீதி: என்ன சொல்வார்கள் என்று பயப்பட வேண்டாம். இதைப் புரிந்து கொண்டு நடந்து வர

இருபதுகளின் முற்பகுதிக்குள் சாதித்துக் காட்ட வேண்டும் என்பதே என் ஆசை?"

**கீதாஞ்சலி : திருமணத்திற்குரிய திட்டம் தீர்மானம்!**

"பணியைப் படிப்பு முடிந்ததும் கல்வியறிவுப் படிப்பினைத் தொடர் அனைத்துமில் உள்ள ஸ்ரீ சத்ய சாஸ்திரம் இவ்விதத்தில் படிப்பதற்கு. இந்தக் கல்வியறிவில் மிகவும் பாதுகாப்பான ஒரு குழந்தை இங்கு மென்மையான மனநிலைப் போல் தாங்களே பாதுகாக்கப்பட்டோம். அதனால் என் இருபதாவது வயதினை நான் அடைந்த போது, எந்த ஒரு கடினமான குழந்தையையும் எதிர்த்தோக்கக்கூடிய எதிரியம் என் மனத்தில் இல்லை.

இந்தச் சமயத்தில் என் பெற்றோர் என்னை திருமணம் செய்து கொள்ளும்படி கூறினர். ஆனால் மனம் பக்குவப்படவும், உலகம் எதிர்த்துச் சமாளிக்கக்கூடிய திறமையைப் பெறவும் இன்னும் இரண்டு வருட காலம் அவசியம் என அவர்களிடம் எடுத்துரைத்தேன். அந்தக் காலகட்டத்தில் பாண்டிச்சேரி கல்வியறிவில் மேற்படிப்பினை படித்தேன்.

அந்த இரண்டு வருட காலத்தில் தான் எதிர்த்தோக்கிய பல சங்கடங்கள், பல வித்தியாசமான குழந்தைமைகள் என்னை மிகவும் மாற்றியுள்ளன. இருபது வயதினாலேயே திருமணம் செய்து கொண்டிருந்தால் வாழ்க்கையில் ஒரு முடிவின்மையும்தெளிவாகச் சித்தித்து எடுக்க முடியாமல் ஒரு மாபெரும் தோல்வியைத் தழுவி விடுப்பேன். இந்த இரண்டு வருட காலத்தில் மனமும முதிர்ச்சி பெற்றுள்ளது. உடலிலும் பல மாற்றங்கள் ஏற்பட்டுள்ளன.

சொந்த வாழ்க்கையின் அனுபவத்திலிருந்து தான் சொல்வது பெண்கள் திருமணம் செய்து கொண்டுவந்ததில் போதிய வயதும் ஆக வேண்டும் மனமும் உடலும் புதிய வாழ்க்கையைச் சந்தித்து எதிர்த்தோக்கத் தயாராக வேண்டும். இன்று என திருமணத்தினைப் பற்றிப் பெற்றோர் பேசும் போது என மனத்தில் எந்தப் பயமும் இல்லை. தெளிவாக இருக்கிறேன்."

**வினா : அனுபவத்தில் எவ்விதப் பொறுப்புணர்வு?**

"எனது உடல் வாழ்வின் திருப்பமுனை யாக பொறியியல் படிப்பினை முடிந்த சமயத்தில் கல்வியறிவு வளாகத்திலேயே நேர்முன்தேர்வு நடத்தி ஒரு பிரபல திறமையான எனக்கு வேண்டிய சேர் வாய்ப்பினை அளித்தது. அந்தச் சமயத்தில்தான் என் திருமணத்தையும் இந்தியாவிற்கு மாற்றல் ஆகி விட்டது. என்னை



தக்காளி, வெங்காயம்  
தூங்கினால் உயர்ந்த  
வயதில்லையாம், முதல் தான்  
இருக்கட்டும். பின்பு தான்  
கை அல்லது உடலில் வைத்து  
ஒரு கைத்து அடுத்த தாளில்  
தூங்கினால் தமக்கு  
வேண்டியது தூங்கலாம்.  
- சஜை சங்கரை

## INDIAN INSTITUTE OF MANAGEMENT & TECHNOLOGY

25, Madu Church Road, Mandaveli,  
Chennai - 600 028. INDIA Phone: 4956038  
Fax: 495 2842 e-mail: iic@indiaimst.com



## ALL INDIA COUNCIL FOR MANAGEMENT STUDIES

29, Lazarus Church Road, R.A. Puram,  
Chennai - 600 028. INDIA Phone: 49332118  
Fax: 493 3259 e-mail: alic@indiaimst.com



MAST and ACCMAS jointly offer the following One  
Year and Six Months Diploma Courses by  
Correspondence

Eligibility: No formal qualification (Open Education  
System) For Applications and Prospectus send to:  
14- Postage stamp facility of the Institute

### ONE YEAR DIPLOMA COURSES

- ★ BUSINESS MANAGEMENT
- ★ BUSINESS ADMINISTRATION
- ★ MARKETING MANAGEMENT
- ★ TOTAL QUALITY  
MANAGEMENT &  
ISO 9000 / QS 9000
- ★ MATERIALS MANAGEMENT
- ★ EXPORT & IMPORT  
MANAGEMENT
- ★ HOTEL MANAGEMENT
- ★ CATERING MANAGEMENT
- ★ BANKING & INSURANCE  
MANAGEMENT
- ★ TRAVEL & TOURISM  
MANAGEMENT
- ★ MECHANICAL ENGINEERING
- ★ CIVIL ENGINEERING
- ★ ELECTRICAL ENGINEERING
- ★ ELECTRONICS &  
COMMUNICATION ENGINEERING

### SIX MONTHS DIPLOMA COURSES

- |  |   |  |
|--|---|--|
| ★ BUSINESS MANAGEMENT                            | ★ COMPUTER APPLICATION                                    | ★ EDUCATIONAL MANAGEMENT   |
| ★ BUSINESS ADMINISTRATION                        | ★ HOTEL MANAGEMENT  | ★ TOTAL QUALITY<br>MANAGEMENT & ISO 9000   |
| ★ OFFICE ADMINISTRATION                          | ★ BANKING MANAGEMENT                                      | ★ NETWORKING & INTERNET<br>APPLICATION   |
| ★ SALES & MARKETING                              | ★ TEACHER TRAINING EDUCATION                              | ★ QUALITY ASSURANCE & QS<br>9000 / ISO 9000  |
| ★ FINANCIAL MANAGEMENT                           | ★ LABOUR LAWS   | ★ SOFTWARE CAPABILITY<br>MATURITY MODEL <small>(Guidelines for<br/>company's software product)</small>                     |
| ★ RESEARCH & DEVELOPMENT                         | ★ QUALITY CONTROL & ISO 9000                              | ★ INTERNATIONAL AIRLINES<br>MANAGEMENT <small>(Published Recognized by Western Aviation<br/>Academy, Arizona, USA)</small> |
| ★ INDUSTRIAL RELATIONS &<br>PERSONNEL MANAGEMENT | ★ ADVERTISING & PUBLIC<br>RELATIONS                       | ★ E-COMMERCE APPLICATION   |
| ★ HUMAN RESOURCES<br>DEVELOPMENT                 | ★ NURSING MANAGEMENT                                      | ★ WEB DESIGNING APPLICATION  |
| ★ EXPORT & IMPORT<br>MANAGEMENT                  | ★ ENVIRONMENTAL<br>MANAGEMENT SYSTEM &<br>ISO 14000/14001 | ★ WEB APPLICATION<br>DEVELOPMENT   |
| ★ FOREIGN TRADE<br>MANAGEMENT                    | ★ INTERNATIONAL BUSINESS<br>"MANAGEMENT"                  | ★ INTERNET & INTRANET<br>SECURITY  |
| ★ MATERIALS MANAGEMENT                           | ★ BUSINESS INFORMATION<br>SYSTEM                          |  |
| ★ PRODUCTION MANAGEMENT                          | ★ MANAGEMENT INFORMATION<br>TECHNOLOGY                    |  |
| ★ FOOD & BEVERAGE<br>MANAGEMENT                  | ★ HEALTH & HOSPITAL<br>MANAGEMENT                         |  |
| ★ FOOD PRODUCTION<br>MANAGEMENT                  | ★ HOSPITAL<br>ADMINISTRATION                              |  |
| ★ COMPUTERS IN OFFICE<br>MANAGEMENT              |   |  |

www.indiaimst.com  
www.allindiacouncilformanagementstudies.com



இங்கு தனியே வீட்டுப் போக என் பெற்றோருக்குத் தெரியவில்லை. ஆனால் அந்த வயதில் எனக்கு எப்படியும் வேலையில் சேர வேண்டும், எனது நைய சம்பாதிக்க வேண்டும் என்ற வேகம் பிறந்தது.

நான் தனியே எப்படி சமாளிக்க முடியும் என்று கவலைப்பட்ட அப்பாவிடம், என்னை விட அம்மாவின் துணை உங்களுக்குத்தான் அவசியம் என்று எடுத்துரைத்து அனுப்பி வைத்தேன்.

வேலையில் சேர்ந்த முதல் ஆறு மாத காலத்தில் எவ்நிறைய காக இருந்த உற்சாகத்தில் நிறைய செலவுகள் செய்தேன் பல நேரங்களில் பீட்டர், சாட் மனைகள் என உணவுகளை வாங்கிச் சாப்பிட்டேன். உல்லாசமாகத் திரிந்தேன் எல்லாம் ஒரு நிலையில் திகட்டத் தொடங்கி விட்டது.

பணத்தை ஏழுமுகாக செலவழிக்க வேண்டும் என்ற பயம் மனத்தில் உறைக்கத் தொடங்கியது. இப்போது காலையில் எழுந்ததும் என் கணவினை நானே சமைக்கிறேன். வேலைக்குச் செல்கிறேன். மாணலயில் 'ஜிம்' சென்று உடற்பயிற்சி செய்கிறேன். நேரத்துடன் வீட்டிற்குச் சென்று விடுகிறேன்.

இன்று நான் தனியாக வாழும் போதும் மாத பட்டெட் எழுதத் தவறுவதில்லை பணத்தை எவ்வாறு செலவழிக்கக் கூடாது என்று தெளிவடைந்துள்ளேன்.

இன்னும் ஆறு மாத காலத்தில் வெளி நாட்டில் வேலைக்குச் செல்வப் போகிறேன் இந்த அனுபவத்தினால் நான் அடைந்துள்ள தெளிவு என்னை வெளிநாட்டிற்கு அனுப்பக் கூடிய நதரியத்தைப் பெற்றோருக்கு அளித்ததுள்ளது.

எனவே இருபது வயதான வீட்டால் நாம் எல்லாம் சரியாகத்தான் செல்வோம் என நினைக்கக் கூடாது. நாம் சுதந்திரமாகச் செல்வப் பட பெற்றோர் அளிக்கும் வாய்ப்பினை உணர்ந்து சரியாக பொறுப்பாக நடக்க வேண்டும். இதனால் நமக்கும் நன்மை' அவர்

எனக்கோ பெருமை!

**கவனம் கவனம் : காலத்த கவனமும் திறலத்த வாழ்வு**

“பத்தாவதில் பன்னியில் முதல் மாணவி, பன்னிரெண்டாம் வகுப்பில் நல்ல மதிப் பெண்கள் பெற்றவள். பதினாறாவது வயதில் நன்கு படித்து ஒரு திறமையான டாக்டராக வேண்டும் என்ற கனவு. ஆனால் மருத்துவக் கல்லூரிகளில் முற்பட்ட ஜாதிமைச் சேர்த்த வர்களுக்குப் போதிய அடிமை வாய்ப்புகள் இல்லை அதற்கு கல்லூரிகள் கேட்ட அளவிற்கு நல்கொள்கின்றனவும் தர முடியவில்லை. இதனால் என மருத்துவப் படிப்பு கனவு கலைக்கப்பட்டது. பிறகு பொறியியல் கல்லூரியில் சேர்ந்து படிக்கத் தொடங்கினேன். எனக்கு ஏற்பட்ட ஏமாற்றத்தை நான் தீரணித்துக் கொண்ட போது, திரும்பிப் பார்த்தால் நான் இருபதாவது வயதான அடைந்து விட்டது புரிந்தது.

வாழ்க்கை என்பது வாழ ஒருமுறை ஏற்படும் வாய்ப்புதான். அந்த வாய்ப்பை ஏமாற்றத்தூண்டி மனவருத்தத்துடன் கழிப்பதை விட, இடைத்தடை நன்கு பயன்படுத்திக் கொண்டு அதில நம் திறமையைக் காட்டுவதே புத்தி சாலித்தனம் என்பதை என் இருபதாவது வயது உணர்த்தியது.

அன்று தொண்பக்காட்சியில் ஒரு செய்தியில் ஒரு பெண் குழந்தை முட்டியிலிருந்து களடுபிடிக்கப்பட்டதாகக் காட்டினார்கள். பிறப்பிலிருந்து பெண்கள் ஒதுக்கப்படுகிறார்கள். பின்புக்குத் தளையப்படுகிறார்கள். இத்தனை மாறி பெண்களுக்கும் அளனத்துக் கல்லூரிகளிலும் சம வாய்ப்பு அளக்கப்பட வேண்டும். இதுவே என் இருபதாவது வயதில் எனக்கு ஏற்படும் கனவு”

**பேட்டி . ராஜ்யகு சந்திரசேகர்**

முன்னங்கி இலையடைசி சிதிர்து என்னை விட்டு வந்தகி, பி. வற்றல், உ. பருப்பு, பெருங்காயத்தை வறுத்துச் சேர்த்து துவையல் அரைத்துப் பாகுங்கள், பேட்டி அசத்தலாக இருக்கும். சத்தும் அதிகம். பிறகென்ன? இலையில் வாத முன்னங்கியை வாய்க்குவதில்லை என்ற முடிவுக்கே வந்து விடுவீர்கள்!

- அருண்





புறகு ஏற்பட்டிருக்கும் இழுக்கிலால் இதன் அத்தனையு ஆட்டம் கண்டு விட்டது என்றதுடன் சொல்ல வேண்டும்.

விவசாயாட்டுத் துறையின் மூலம் இன்று வெற்றி மளையில் திளைத்துக் கொண்டிருப்பவர் செல்வி வி.எஸ் ஜெயலக்ஷ்மி. சமீபத்தில் சென்னையில் நடந்த விவசாயாட்டுப் போட்டிகளில் 4X100 தொடர் ஒட்டத்தில் பங்கு கொண்ட தமிழ்நாட்டின் முதல் பெண்மணி இவர் 100 மீ ஒட்டத்திலும் பங்குகொண்டார் இவர்.

தேசிய விவசாயாட்டுப் போட்டிகளில் பிரகாசமாக மின்னும் ஒரு தட்சதிறம் ஜெயலக்ஷ்மி 1990ல் நடந்த தேசியப் போட்டியில் தான்மு தங்கள் பதக்கங்களுமையும் ஒரு வெள்ளிப் பதக்கத்தையும் அனாரயாசமராகத் தட்டிச் சென்றவர் இவர். சமீபத்தில் ஒவ்விற்காகவும், சிசிசை உறறும் பயிற்சிக்காகவும் தமிழ்நாட்டிற்குத் திருப்பியிருக்கும் இவரை முன்னாள் முதல்வரையாக ஒரு வட்டம் குராய் வெகுமாளம் அளித்து கௌரவித்தார். இவரது கல்வியாள எத்திராஜ் கவுடேஜும் இவரை அழைத்துப் பெருமைபுடன் கௌரவித்திருக்கிறது.

பட்டியலாளர், டெய்லி, பெங்களூர் என்று மாற்றி மாற்றி பலநிலை முகங்களுக்குப் பற்றடி கொண்டுபோகும் ஜெயலக்ஷ்மிக்கு "கம்போர்ட்டல் கோட்டாவில்" இத்தியன் வங்கியில் வேலையும் கிடைத்திருக்கிறது.

ஜெயலக்ஷ்மிவின் பூர்வீகம் தருவாசு மாவட்டத்தில் மன்னார்குடி. பக்கம். பன்னிக்கூட நாடகத்தில் விவசாயாட்டுப் போக்கில் போட்டிகளில் பங்கேற்று அளளத்துப் பதக்கங்களையும் அவரே தட்டிச் சென்றாலும் தருவாசைய விட்டு விட்டு 1990ல் சென்னையை வந்து எத்திராஜ் கல்வியாளியில் சேர்ந்த போதுதான் ஒட்டப் பந்தயத்தில் தீவிரமான ஆர்வம் ஏற்பட்டது இவருக்கு.

ஜெயலக்ஷ்மிக்கு விவசாயாட்டில் இருந்த ஆர்வத்தை இரண்டு சகோதரர்களும் ஒரு சகோதரியும் கொண்ட இவரது குடும்பம் புரிந்து கொண்டு இவரை வெகுமுக ஆதரித்தது.

"விவசாயாட்டுத் துறையில் ஈடுபட்டிருப்பவர்களுக்கு வாழ்க்கை சுடினமாக இருக்கும். இவர்களுக்குப் பக்கபலமாக இவர்களுக்கு குடும்பங்கள் துணைநின்ற இவர்களை ஆதரிப்பது

மிகவும் முக்கியம். இதைப் தவிர தன்னம்பிக்கையும் அயராத உழைப்பும் இருந்தால் இத்தத் துறையில் வெற்றியைக் காணலாம்" என்கிறார் ஜெயலக்ஷ்மி.

"விவசாயாட்டுத் துறையில் திறை பணம் செலவாகும் வெளிநாடுகளில் சிறு வயதிலேயே குழந்தைகளுடைய திறமைகளைக் கண்டறிந்து விஞ்ஞானியாகப் பயிற்சி அளிக்கிறார்கள். பிரத்தியேகமான உணவும், பண உதவியும் விவசாயாட்டுத் துறையில் முன்னேறுவதற்கான சகல வசதிகளையும் செய்து தருகிறார்கள். இப்போது கோந்த முயற்சியும் குடும்பத்தாருடைய ஆதரவும்தான் ஒருவர் இத்ததுறையில் முன்னேறுவதற்கு வலிவாகுகிறது.

எனக்கு என் பெற்றோரும் சகோதரர்கள், சகோதரியும் திறை பண உதவி செய்தார்கள்"

**இந்தக் காலத்தில் சில வந்தோர்கள் 'படபட' என்று குழந்தைகளை வந்துவந்து விளையாட்டுத் துறை அல்லது அக்கிரஷ் துறையில் சேர்வதற்குத் தடைகளை இருப்பதைப் பற்றி பேசுபேசு ஜெயலக்ஷ்மி கூறினது தன்மை அடுத்தது.**

**"வயல்களில் படைத்தவர்கள் கட்டிடவழி தவறுக்குத் தடைகளைக் குழந்தை இருவர்களிடமிருந்து விடுவார்கள். எந்தப் பத்திரிகை கத்திரிப்பதில் அத்தரையில்லை. எண்ணக்கூறல் வெய்க்கூறல் தீவிரமாக இருந்தால் உன் வேண்டுமாவதும் என் வேண்டுமாவதும் சரித்து விடலாம். எண்ணக்கள் தேர்வைப்பாணவகையும் உயர்ந்தவையாகவும் இருந்தல் அவசியம்"**

**என்கிறார் ஜெயலக்ஷ்மி.**

கள்" என்று கூறும் இவர் மேலும் தொடர்கிறார், "மேற்படிப்பு பதக்க வில்லையே என்ற குறையே எனக்கு இல்லை. மாற்றாக என் அண்ணன் மாறாகளும் அக்காவும் டாக்டர், இன்னவியல் பதப்பு தான் படித்திருக்கிறார்கள். ஆனால் ஒவ்வொரு பந்தயத்திலும் வென்று விட்டுத் திருப்பியுபோது எங்களையே போன்றவர்களுக்குக் கிடைக்கும் வரவேற்பு பெருமைக்குரியது. "என்னதான் இன்னவியல், டாக்டர் என்று நாங்கள் இருந்தாலும் உங்களுக்கு கிடைத்திருக்கும் பேரும் புத்தும் கிடைக்கும்!" என்று கேட்கும் கூடப் பிறந்தவர் சன் தான் மேலும் இத் துறையில் முன்னேறுவதற்காக தவணது வேளவையையும் விட்டுவிட சித்தமாக இருக்கிறார்கள்" என்று சிரிக்கிறார்.

"என்னுடைய தாய் தன்னைக்கு அடுத்த படியாக என கசுக்குத்தில் பங்கேற்று என்று எட்டைய வெற்றிக்கு உறுதுணையாக இருப்பவர்கள் வங்கியில் பணிபுரியும் கமிதிதான் இவர் எனக்களித்த உண்க்கும் ஆதரவும் கொஞ்சம் தஞ்சமல்ல."

"பதவி, பங்கா, கா, பணம் என்று இப்படி எதை வேண்டுமானாலும் பரிசாகப் பெறலாம். ஆனால் வெற்றி என்பது மட்டும் மோத்த முயற்சி ஒன்றிலால் மட்டுமே வரக் கூடியது. பட்டுத் துணியால் ருடி வெண்கித் தட்டில் வைத்துக் கொடுக்க முடியாதது உன் டெஸ்தால். அதே வெற்றி ஒன்றுதான்" என்கிறார் ஜெயலக்ஷ்மி.

பேட்டி : வதா







# தானாக முன்வந்தி..

எங்கே பார்த்தாலும் வி.ஆர்.எஸ். என்பது பற்றித்தான் பேசுக. தானாக முன்வந்து ஒவ்வொரு பெரும் திட்டமான இதன் நிறை குறை என்ன? சிலர் அவகசிஞர்கள்..

திருமதி. சீதா (தேசியமயமாக்கப்பட்ட வங்கி ஒன்றின் காரணமாக இருந்து நானாக முன்வந்து ஒவ்வொரு பெற்றவர்)

**"28** வருடங்கள் வங்கியில் பணிபுரிந்தபின் நான், தற்போது எனக்கு வயது 31. கூடுதல் 3 வருடங்களாக எனக்கு ஓயாதிருந்து வலி, வேலை பற்றி கூடக் கூட வலியும் அதிகமாகி விடும். தமிழ் தற்போது வங்கிகள் காரணம் ஏழு நாட்களும் பணி புரியும் என்பதால் ஒரு நாளைய ஓயலை நாமே தேர்த்தெடுக்க வேண்டிய நிலை, கூடுதலாகவாட்ட. வேலை நேரம் என்பதுடன் கம்ப்யூட்டர் களில் பணிபுரிவது நாம் எண்ணுவது போல அத்தனை ஏனிடும். 'இத்தனை நான் போல இனிமும் பணிபுரிவது தொடர் நாம் உடல்தவிர இடம் கொடுக்குமா?' என்ற எண்ணம் என்னுடன் இருந்ததால் இந்த முடிவுக்கு நான் வர அடிப்படைக் காரணம்.



சீதா



சீதா



சீதா

மோத்த ஆண்டுக்கும் முழுமையாகப் பணிபுரிந்து 60 வயதில் ஒவ்வொரு பெரும் போது உடல்நலம் எப்படியிருக்கும்? அப்படி ஒவ்வொரு விட்டில் உட்காரத்து கொண்டு மலி பார்ப்பதில் என்ன பெரிய கனம்? என் ஒரே பேசும் இன்று கல்லூரியில் முதலாண்டு பட்டம் படிக்கிறாள் அவளோடு - அவளுக்காக ஒரு சில ஆண்டுகளாவது மிதிவழி கழிக்கும் விருப்பம் - இதுவும் நான் ஒவ்வொரு பெரும் காரணம். பங்காக எல்லாவே செய்வார் என் அம்மா. என் குழந்தை பணி செய்வும் வயது வரை வளர்த்தவர் அவர்தான். வயதான அவருடன் இருந்து அவருக்கு ஏதாவது செய்ய வேண்டுமென்ற எண்ணம் - இப்படிப் பண்பல ஆண்டுகள்.

இதுவரை பணிபுரிந்த ஆண்டுகளை இரண்டால் பெருக்கி தற்போது வரும் சம்பளத்தால் அதை மீண்டும் பெருக்கி அத்துடன் எவ்வு நிதி, கேட்காத நிதி, ஒவ்வொருததில் மூலமாகக் கிடைக்கும் தொகை இவை களையும் சேர்த்து ஒரு பெரிய தொகை கிடைக்கும் இதைப் பற்றிநானாக முதலீடு செய்து வைத்துக் கொண்டு அதிலிருந்து கிடைக்கும் வட்டியுடன் கிடைக்கும் ஒவ்வொருததில் சேர்த்துக் கொண்டு சீதாநாத நாடகளை நிம்மதியாக - நிறைவாகக் கழிக்க வேண்டுமென்பதுதான் என் எண்ணம் - ஆனால் நல்ல சரணில் போட்டு விட்ட நிறையும் எனக்கு உண்டு."

திருமதி க.மா மாதவன் (தமிழ்நாடு வங்கி ஊழியர் சம்மேளனம் துணை காரியதரிசி - மற்றும் மகலிர் அணி அமைப்பாளர்)

"உத்யோகம் புருஷபட்சணம் என்பது இன்று பழங்கதை யாகி விட்ட ஒன்று. இனி இதை உத்தியோகம் மலிதவட்சணம்





என வேண்டும். இப்போது நாட்டில் வேலை வாய்ப்பு குறைந்து வருவதுடன் பணிகளில் உண்மையாகவும் அளவு இழக்கும் அபாய நிலை ஏற்பட்டுள்ளது. இதில் ஒரு வகையில் அதிகம் பாதிக்கப்படுவது பெண்கள்தான் எனச் சொல்ல வேண்டும். இன்று அரசு மட்டுமல்லாமல் தனியார் துறைகளிலும் கூட இந்த 'லி ஆர் எஸ்' தான். இது பெண்களை விழ்த்தும் ஆயுதம் என்பதன் தான்.

லிட்டில் ஆன்ராடம் பல பிரச்சனைகள், இறுக்கமான சூழ்நிலை என்ற நிலையில் பணி நிமித்தம் வெளியே செல்லும் பெண்கள் மானவ விடு வரும் போது அந்த சூழ்நிலை மாறிவிடுமே!

இளம்வயதில் படித்துப் பட்டம் பெற்று, பணியில் சேர்ந்து - திருமணமாகி, குழந்தைகள் பெற்று - வளர்ந்து... அப்பாடா! என மூச்சு விட்டு நிமிரும் போது நமக்கு வயது நாற்பதாகி விடும் இந்த நேரத்தில் ஓய்வு வேண்டும் என்ற எண்ணம் ஏற்படுவது இயற்கையே. இந்த நேரத்தில் பணத்தானை மறந்து அரசுத்தலை போவதற்கு வாய்ப்பாகப் பலர் (குறிப்பாக பெண்கள்) தானாக முன்வந்து ஓய்வு பெறுகின்றனர்.

இப்படி ஓய்வுபெறும் பெண்களில் பலரும் திறமை பணம்தான் வருகிறதே என எண்ணுகின்றனர். மொத்தமாக பெண்கள் கையில் இருக்கும் பணம் எத்தனை பாதுகாப்புடன் இருக்கும்? - 'பெண்கள் கைப்பணமும் - ஆண்கள் கைக் குழந்தையும்' என்ற பழமொழியை எண்ணிப் பாரக் வேண்டும்.

அமெரிக்காவில் எடுக்கப்பட்ட புள்ளி விவரம் ஒன்று வெளியில் சென்று பணிபுரியும் பெண்களுக்கு இந்த அழுத்தம் கூடுவதில்லை - உடல் தலமாக இருப்பதுடன் ஆயுதம் கூடுகிறது என்பதே.

ஓய்வு பெற சில வருடங்களை உண்மையாக, உடல்நலம், வயது போன்றவைகளுடன் குறும் பத்தில் தங்கள் கடமைகளை முடித்து விட்ட நிலை... போன்ற நிலையில் உண்மையாக தாராளமாக முன்வந்து ஓய்வு பெறலாம்."

**திருமதி. ஆண்டாள் ஸ்ரீராமன் (ஆயுதம் கையிட்டுத் துறை)**

"எங்கள் துறைமயம் பொறுத்தவரை இந்த தானாக முன்வந்து ஓய்வு பெறும் பிட்டம் இன்னும் அறிமுகமாகவில்லை. இனிமேல் அது வரும்? என்பது சந்தேகம்தான்! தலம் திறமை யான பணிபாளர்கள் இதன் மூலம் வேலையை விட்டு ஓய்வில் போய் விடுவார்கள் என்பது தான் இதற்குக் காரணம் எனப்படுகிறது.

ஆனால் தானாக முன்வந்து ஓய்வு பெறுவோர்க்கு சிலவித ஆதாயங்கள் உண்டு. தலம் ஒரு தொகை கிடைக்கும் வாய்ப்பும் உண்டு. ஆனால் எங்கள் துறையில் செயல்பட்ட இருக்

**வாழ்வுமய ஆய்வு**  
**வேலையற்ற அந்தடன்**  
**கொஞ்சம் தேங்காய்**  
**இருகல், பச்சாயினாய்,**  
**உப்பு சேர்ந்த கிணியில்**  
**ஒரு சற்றை சற்றைகள்,**  
**இதைத் தயிரில் கலந்து**  
**பெருக்காயம், கடுகு,**  
**உப்புப்பு தானிகம் அருமை**  
**யா இருக்கும்.**

- சி. மதுரை



கும் சில அதிரடிச் செயல்களினால் கட்டாய ஓய்வு போன்று வெளியேறும் நிலைக்கு சிலர் தள்ளப்பட்டிருக்கும்.

பணிபுரியும்படி ஆட்கள் அதிகம் எனக் கூறுப்பட்டால் வேறு இடத்திற்கு தாற்காலிக மாற்றம் எனப்படுகிறது. இந்த இடமாற்றம் பெயரளவில்தான் தற்காலிகம் என்பது பெயருக்குத்தான் - இது வருடக்கணக்கிலும் நீடிக்கக்கூடும்.

டெலிகாம், ஆஸ்பிடல் போன்ற இடங்களில் பணிபுரிவோர் பெண்களும்தான்! ஆரம்ப முதலே 'ஷிப்ட்' முறைக்குப் பழக்கமானவர்கள். ஆனால் இனி எங்கள் துறையிலும் 'ஷிப்ட்' முறை அறிமுகம் செய்யப்படும் வாய்ப்பு உள்ளது பல ஆண்டுகள் தொடர்ந்து காலை 10 மணி முதல் மாலை 5 மணி வரை பணிசெய்து பழக்கப்பட்டவர்களுக்கு இந்த 'ஷிப்ட்' முறை...?"

அதிக்கமாக உண்மை பணிபாளர்கள் 'Operational research & Claims enquiry' என பல கமிட்டிகள் துறம் வரை சென்று களத்தில் பணிபுரிய வேண்டிய கட்டாயமும் வரக்கூடும். முன்பு இவைகளை கிணை மேலாளர்கள்தான் செய்தனர். இனி பணிபாளர்கள் அனைவரும் செயல் வேண்டிய நிலை.

பணிபாளர்கள் இனி ஒரேமுகுகளாகவும் செயல்புரிய வேண்டிய திணையும் வரலாம். இதனால் திச்சயம் வருமாறாம் கூடும் என்றாலும் எல்லைராஜம் ஏஜன்டாக - வெற்றி கரமாகப் பணிபுரிய முடியுமா? அத்துடன் இந்தப் பணிக்குக் குறிப்பிட்ட நேரமென்பதும் கிடை யாதே!

இது போல இனி பல முனைத்தாக்குதல்கள்! பல ஆண்டுகள் பணிபுரிந்த அனுபவமும் வயதும் கூடிய நிலையில் இவைகளைச் சமாளிக்கும் வழிகள் புரியாத நிலைதான்!

பாதுகாப்பான வேலை - திணையான வேலை எனப் பெருமைபுடன் சொல்லி வந்ததன் பொருள் இன்று ஏன் மாறி விட்டது?"

**தொகுப்பு : கவதேகி தேசிகள்**







மீது அன்னைப் பொழிந்தார்கள். நானும் அவர்கள் வந்தால் சரிசமமாக உட்கார்ந்து அரட்டைவடிப்பேன்.

மாதத்தில் மற்ற 27 நாட்களும் என்னை சகஜமாக உலவிய பார்த்த அவர்கள் அந்த மூன்று நாட்கள் மட்டும் தான் மொட்டை மாடிக்கு ஒடி ஒளிவது கண்டு விரித்தார்கள் நான் மாடிக்கு ஓடும் பொழுது என் அம்மா வீட்டோ, என் அப்பாவீட்டோ அவர்கள் நான் எங்கே என்று கேட்பது காதில் விடும். அதற்கு என் பெற்றோர்கள் என்ன பதிலளிப்பார்கள்ோ கேட்காது அதற்குள் அவமானத்தில் மனம் குறுகி விடும். 'சே, இதென்ன ஒரு வழியும்' என்று மிகவும் சலித்துக் கொள்வேன்.

'என்னால் ஒதுங்க முடியாது' என்று சொல்வதற்கெல்லாம் எதிரியம் இல்லை. இதிலிருந்து தப்பிக்க முடியாது என்று மெதுவாக புரிய ஆரம்பித்தது. நாட்கள் செல்லச் செல்ல நானும் சகஜமாகிவேன். என்னுடைய சில நெருங்கிய நோழிகள் வீட்டிலும் இந்தப் பழக்கம் இருந்தாலும் அவர்கள் அதை மிக ஈனியாக எடுத்துக் கொண்டிருந்ததைப் பார்த்ததும் நானும் சகஜமாக எடுத்துக் கொள்ளத் தொடங்கினேன்.

என் பெரியம்மாவிற்கு மூன்று பெண்கள். அவர் புத்தத் வீட்டில் 'ஒதுங்கும்' பழக்கம் இல்லை. என் பெரியம்மாவும் அவர் பெண்களும் தூர உட்கார மாட்டார்கள். என்னுடைய விலக்கு நாட்களில் அவர்கள் வீட்டிற்குச் சொல்லும்படி நோந்தால் மிகவும் ஜாஸியாகக் கிளம்புவேன். அங்கே பரீட்சை கத்திரிப் பறவை போல இருந்து விட்டுத் திரும்ப

வேன். ஏதோ சாதித்து விட்டாற் போன்று இருக்கும்.

அப்பறம் எனக்குத் திருமணமானது. என் மாமியார் வீட்டிலும் இந்தப் பழக்கம் இருந்தது ஒன்றிரண்டு மாதம் புத்தத் வீட்டிலும் தனியே உட்கார்த்தேன். அப்பறம் வெளிநாட்டிற்கு வந்து விட்டேன். இங்கு வந்த பிறகு முதல் தடவை பிரியட்ஸ் வந்தபோது என் கணவரிடம் சொன்னேன்

அவா, "எனக்குச் சமைவதும் தெரியாது, சிச்சன் வேளையும் எனக்குப் பிடிக்காத ஒன்று" அதனால் நீ ஒன்றும் இங்கே தனியா உட்காராதே" என்று கூறி விட்டார்.

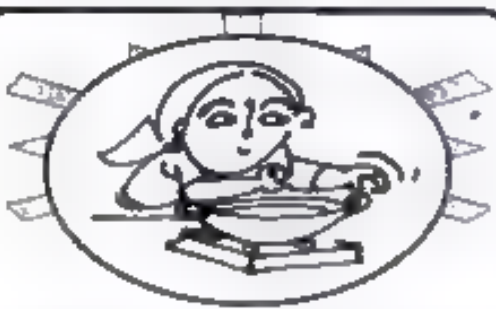
"நம்பா" என்று பெரிய பெருமூச்சு விட்டேன். ரொம்ப குஷியாக இருந்தது. குட்கிற தன்சார் முதல் படுக்கிற பாய் வரை பிறர் கையை எதிர்பாத்துக் காத்திருந்து போரடித்துப் போன எனக்கு இந்த அனுபவம் ககாணுபவமாக இருந்தது

இப்படி ஒரு வருடத்திற்கு மேல் ஒடியது. அதற்குள் எனக்குக் குழந்தை பிறந்தது. ஒன்பது மாத பேறு காலம் முழுவதும் எனக்கு வந்தது, தலைசுத்தல், சங்கடம் என்று வருத்த என்னால் போஷாக்கான உணவு சாப்பிட முடிவாமல் உடறும் உணவும் நலிந்திருந்தன.

டெலிவரி முடிவரை பிரியட்ஸில் எந்த பிராய்ஸும் இல்லை. ஆனால் டெலிவரிக் குப் பிறகு மூன்றாம் மாதத்திலிருந்து ஆரம்ப பித்த என் பிரியட்ஸ் மிகவும் ப்ராய்ஸாகி போனது. இரத்தப் போக்கு மிக அதிகமாக இருந்தது. கால வலியும் வலிற்று வலியும் சேர்த்து கொண்டது. தலைச்சுத்தல் வேறு. டாக்டர்கள் டாவிக் எல்லாம் கொடுத்தார்கள். ஆனாலும் அவ்வளவு சிகிரத்திஸ் சரியாகாமல் ரொம்பவும் படுத்திக் கொண்டிருந்தது

குழந்தைக்கு ஒன்றே கால் வருடம் வரை மீசு தாய்ப்பால் கொடுத்தேன். இரவில் தூக்கம் கெடும். மாதலிவக்கு நாட்களில் காலை மீசு இன்னும் தூங்க வேண்டும் போல இருக்கும். உடம்பு வலி அதிகமிருக்கும். என் கணவரோ சிச்சன் பக்கமே தலைகாட்ட மாட்டார். அப்படியும் என் நினைவை எடுத்துச் சொல்லி நெல்சப் செய்யச் சொன்னதால் சிச்சனுக்குள் துளையாது ஆனால் அசரால் உதவிவை விட உபத்திரவமே ஜாஸியாக இருந்தது. அந்த நேரத்தில் எனக்கு எரிச்சலாக வந்தது.

அப்பொழுதுதான் என் வீட்டு குப்பகம் வந்தது. 'சே என்ன வழக்கம்' என்று சலித்த



எந்தக் காலையப் போட்டு சாய்பாசு செய்தாலும், அத்துடன் கூட இரண்டு பெரிய நெல்லிக்காய்களையும் பெரிய துண்டுகளாக தறுக்கிப் போட்டுச் செய்துய்தினன். சாய்பாசின் சத்தும் கஷையும்கூடும்.

- கே. ராஜலக்ஷ்மி

## நல்ல காரியங்கள் செய்வதற்கு நேரம் முக்கியமா ?

மனிதனுக்கு கன பானாவலில் குறை ஏற்பட்டால் அந்த தீர்க்க முக்தியுடைய ஆலோசனைப்படி மூக்குக் கணனாடி அணித்து ஒளி பெறுகிறான். குறை உளை கண்களுக்கு கண்ணாடி அணித்து பராவை கிடைப்பது விஞ்ஞான உலகிய் சபை சாத்தியமோ ? அதுபோல் அநிஷ்டக் கற்கள் மூலம் உலகம் புழக்கை சூழுவதன் எதிர்பார்ப்பும் அதற்கு தீர்வு தீர்வு உண்டு.

இன்று பலர் அதிர்ஷ்டக் கற்களை சில திட்டங்களில் உங்கள் ராசி, நட்சத்திரங்களை வைத்து பரிந்துரை செய்கிறார்கள். அவை முற்றிலும் தவறான முறையாகும். தாம் திருமணம் செய்வதாக இருந்தால் முக்காத நேரம் குறிப்பிட்டு அந்த நேரத்தில் திருமணம் செய்கிறோம். அது மட்டுமன்றி அலுவலக திறப்பு விழா, விசேஷங்கள், தலவசியங்கள் முதலியவற்றிற்கு நேரம் பாக்கிறோம் ஏன் ? குழந்தை பிறந்தால் கூட நேரத்தை தான் முதலில் குறித்து வைத்து கொள்கிறோம். இதிலோன்று தாம் பிறந்த நேரமும் மிக முக்கியமானது. தாமதம் உலகம் ராசி, நட்சத்திரம் மட்டும் இல்லாதது உங்கள் பிறந்த நேரத்தை வைத்து முழுமையாக உங்கள் ஜாதகத்தை ஆராய்ந்து தடையுத்திகளுக்கு ஏற்றவாறு கற்களை பரிந்துரை செய்வதால் உங்கள் பிரச்சனைகளுக்கு முழு தீர்வு தீர்ச்சியும். இதற்கு எங்கிடம் ஜாதகம் பார்த்து கற்கள் அணித்து நல்லூன் இருக்கும் ஆயிரக்கணக்கான வாடிக்கையாளர்களே ஈட்டி.



வைரத்திற்கு புகழ் பெற்றது பம்பாய், பம்பாய்க்கு நிகராக வைர மோதிரம். நெக்லஸ், வளையல், மூக்குத்தி பெண்களுக்கு உண்டான அனைத்து வைர நகைகளும் பாம்பே விலைக்கே ஆர்டரின் பேரில் பலதரப்பட்ட நவநாகரிக டிசைன்களில் உடனடியாக செய்து தரப்படும். பாம்பே விலைக்கு வைர நகைகள் எங்களிடம் கிடைப்பதால் பெண்களின் பேராதரவு எங்களுக்கு உண்டு என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

அதிர்ஷ்டக்கற்கள் மூலம் எல்லா பிரச்சனைகளுக்கும் தீர்த்த தீர்வு உண்டு. அதாவது திருமணமாகாத பிச்சினை, கணவன், மனைவி பிச்சினை, குழந்தைகளின் கவலை பிச்சினை, உடம்பிச்சினை முதலியவற்றிற்கு நவகன தங்களுக்கு தடையுத்திகளுக்கேற்றவாறு கற்களை பரிந்துரை செய்வதால் எல்லா பிரச்சனைகளுக்கும் ஒரு தீர்வு கிடைக்கிறது. அதுமட்டுமன்றி ஜாதகம் இல்லாதவர்களுக்கு கைரேகை, கையெழுத்து வைத்து பலன் கொள்கிறோம். ஏனெனில் உலகம் கைரேகை, கையெழுத்து ஒரு பெரும்புறம் மாறுவதில்லை. ஒரு சிலர் அவர்களின் ராசி, நட்சத்திரங்களுக்கு ஏற்றவாறு கற்களை அணித்து கொள்கிறார்கள். இவை ஒரு வகை பாலும் தருவதில்லை என்பதை நினைவு கொள்ளுங்கள். மேற்கூறிய எல்லா விஞ்ஞான சிபிபான ஜாதகம் பாக்கும் முறையே முழுபலன் அளிக்கக்கூடிய ஜாதக முறையாகும்.

வெளிநாட்டில் வாழும் இந்தியர்கள் மற்றும் வெளிநாட்டில் எங்களை E-mail மூலம் தேடிவரக் தொடர்பு கொள்ளலாம். 15, டி.எம். டைரக்டர் (ஆ) ரூ.500/- D.D யாக Mr Rajendrakumar M Mehla என்ற பெயருக்கு அனுப்பி தங்களின் எதிர்வை பலனைகள் உடனடியாகப் பெறக் கொள்ளலாம். இதனுடன் ஜாதகம், பிறந்த திடம், தேதி நேரம், உங்களுடைய E-Mail Number முதலியவற்றையும் குறிப்பிட்டு அனுப்ப வேண்டும். வெளிநாடு அன்பர்கள் தவணை ஜாதகம் தகுடன் ரூ. 305/- அனுப்பினால் முழுபலன்களும் ஆடியோ கேட் மூலம் தரப்படும்.

SRI RAJENDRA KUMAR M. MEHTA



### JAIPUR GEM'S 'N' JEWEL

#### HEAD OFFICE :

52-A, NORTH USMAN ROAD,  
T. NAGAR, CHENNAI - 600 017.  
PHONE : 8253404, (NEAR PANAGAL PARK,  
OPP: A.R.R. COMPLEX)  
FAX : 91-44-8237392

#### BRANCH ONLY AT BANGALORE

120/50, 30th Cross 8th Main, 4th Block  
(Next to Vinayaka Temple)  
Near ■ Jaynagar Bus Stand / Jain Temple)  
Jaynagar, Bangalore - 11.  
☎ : 6349329, 6652266  
E-mail : jg\_@hotmail.com

On Appointment only

முன் அனுமதி பெற்று வரவும்

WORKING HOURS : 10-00 A.M. TO 7-30 P.M. SUNDAY HOLIDAY



அப்பம் அகலாமல், எட்டுக்கால் பூச்சி போல்  
வராமல் குண்டு குண்டாக வர ஒரு பங்கு ஊன்  
நாவு, ஒரு பங்கு மைதா மாவு, ஒரு பங்கு  
அரிசி மாவு, ஒரு பங்கு கோதுமை மாவு  
இவைகளைக் கலந்து வைத்துக் கொண்டு,  
தேவையான வெல்லத்தைக் கரைய வைத்து  
மாவுகளையும் சேர்த்துக் கரைத்து வைத்து,  
அதில் ஏலக்காய்ப் பொடி, துருளிய தேய்காய்  
சேர்த்து ஒரு மணி நேரம் வைத்து விடுங்கள்.  
பிறகு அப்பம் செய்து பாருங்கள். அருமைபாக  
வரும்.

- வசந்தா கோவிந்தன்.



நான், 'ஆதாரா, எத்தனை தல்ல வழக்கம்'  
என்று அன்றுதான் பாராட்டினேன். அந்த  
நேரத்தில் யாராவது, 'தீ ஒன்றும் செய்யாதே  
ஒரு மூலையில் உட்கார். உனக்கு என்ன  
வேண்டுமோ கேள். நாங்கள் கொடுக்கிறோம்'  
என்று சொல்ல மாட்டார்கள் என்று ஏன்  
கேள்.

என் அம்மா அடிக்கடி சொல்லார்கள்,  
"உனக்கு எத்தனை பிராபுளமும் இல்லை.  
ஆனா முக்கால்வாசி பேர்களுக்கு உடல்  
உபாஸைகள் நிறைய இருக்கும். அந்த நேரத்  
தில் நல்லா ரெஸ்ட் எடுக்கணும்னு தோணும்.  
அத மனசில வசைத்தான் இந்தப் பழக்கத்  
தையே ஏற்படுத்தியிருக்காங்க" அம்மா கூறும்  
போதெல்லாம் கூதில் போட்டுக் கொள்ளாத  
நான் டெஸிவரீக்குப் பிறகு அவன்ஸ்தப்பட்ட  
போதுதான் அவர் சொன்னது எத்தனை  
நிறம் என்பதைப் புரிந்து கொண்டேன்.

பெறுகாலத்தில் ஏற்பட்ட சங்கடங்  
களினால் உடல் வலிமையும், மனவலிமையும்  
பாதிக்கப்பட்டேன். பிறர் என்னைச் சின்  
டிப் பார்க்கும்போதோ, இல்லை நியாய  
மில்லாமல் நடந்து கொள்ளும்போதோ,  
பொறுமையிழந்து கோபிக்கத் தொடங்கி  
னேன். உடலும் மனமும் நலிந்திருந்ததால்  
எல்லாவற்றிற்கும் ஆத்திரப்பட்டேன். நிதான  
மிழந்தேன். அதனால் வீட்டிலும் அளமதி  
இல்லை.

என் அம்மா கூறும் ஓர் அறிவுரை என்  
மனத்தில் பசுமரத்தாணி போலப் பதிந்  
திருந்தது. "கய பச்சாதாபத்துக்கு ஆளாகாதே.  
அது உன்னை முன்னேற விடாமல் படு  
சூழியில் தள்ளிவிடும்" அந்த கய பச்சாதாபத்  
தினால் அளமதியிழந்த நான் இந்த அறி  
வுரையை அடிக்கடி ரூபபலப்படுத்திக்  
கொண்டேன். என் மன அளமதியின்மைக்கு

பிறர் காரணமல்ல. நான் தான் காரணம் என்  
பாற அடிக்கடி சொல்லிக் கொண்டு அதி  
லிருந்து விடுபட வழி தேடினேன்.

கார்பெறுவதற்கு என்னளம் வந்து விட்  
டது. துடுப்பாக பூதானையத் தேர்ந்தெடுத்  
தேன். எங்கள் குடும்பப் பழக்கத்தில் உண்ட  
பண்டிகைகள், பூதானை மேல் என் கவனத்  
தைத் திருப்பினேன். உடனடியும் தேற்றிக்  
கொண்டேன். திரும்பமானா புதிதிலும்,  
முற்றைகள் சிதிலவர்களாக இருந்த போதும்  
எந்த பண்டிகையையும் பெரிய அளவில்  
கொண்டா. ராட முடியவில்லை. அப்பறம்  
முற்றைகள் பெரியவர்களானதாலும் மன  
அளமதிக்காகவும் புத்தகம் படித்தும், என்  
மாமியானைக் கேட்டும் பூதானை  
பண்டிகைகளைச் செய்யத் தொடங்கினேன்.

விடுமுறைக்கு இந்தியா போகும் போது,  
மாமியானை, பூதானைப் பற்றிய விவரங்  
களைக் கேட்கும்போது, "ஆமா. அங்க என்ன  
மடியா ஆகாரமா. கம்மா வெளக்கேத்தி  
ரெண்டு ஸ்லோகம் சொல்லு போதும்"  
என்று கூறி விடுவார்கள். இதனால் மிகவும்  
சுழப்பமாக இருந்தது. ஆனால் மடி இங்  
ஸலயே, என்ன செய்வது? கலாபிக்கு  
ஹஸ்தேயம் செய்ய வேண்டுமானால் வீட்டு  
விலக்கு நாட்களில் தொடர் அதே சர்க்கரை  
யைத்தான் உபயோகிக்க வேண்டும். அதே  
அரிசி, அதே உப்பு இத்தயாதி. இதயாதி.  
பூதானை தனித்தனியாக வைக்க முடியா  
த தினை. ஆனாலும் சாமி மேல் பாரம்  
போட்டுச் செய்ய முடித்ததைச் செய்து  
கொண்டிருந்தேன்.

இப்படி இருந்த போது துருமறை  
இந்தியாவுக்குச் சென்ற பொழுது ஞானோத  
யம் ஏற்பட்டது. என் மாமியார், மாமனார்  
இருக்கும் கிப்ளாட்டில் பத்து வருடமாக

சென்னையில்  
முதன்முதலாக

**3000**

-த்திற்கும் மேற்பட்ட  
நெக்லஸ் செட்டுகள்



only at  
**KHAZANA**  
JEWELLERY

CHENNAI 36 CATHEDRAL ROAD PH:811 7046 • 59 USMAN ROAD, T. NAGAR, PH:436 4501

# தோய்நாடி தோய்முதல் நாடி அருதுகனக்கும் வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல் - குறள்

ஒரு மனிதனுக்கு பயன்படும், சொத்து, செல்வாக்கு முதலியவை எப்போது இருப்பினும், அவற்றுடைய நிச்சயி எப்போது தேய்ந்து இல்லாத வாழ்க்கையில் மாட்டுவது உண்டது. இன்னதைய குற்றியலையில் அறிவியலின் வாய்க்கி நுகரிகு அறிவியல் நன்மைகளையே செய்து கொண்டுள்ளபோதும், அவற்றால் நுகரிகு நினைவு நிலைமையில் உள்ளது. எனவே இன்னதைய இன்னதில்கள் கூட முதுமையில் வரும் விவாதியால் பாதிக்கப் படுகிறார்கள் ஆனால் உலகில் உள்ள அனைத்து பிரச்சனைகளுக்கும் அண்டவன் எதாவது ஒரு தீர்வை முத்துதவர்களை அச்சாறு ஒப்பெனது விதமான விவாதிகளாலும் பாதிக்கப்பட்டு பின் அறிவித்து விடுபட்ட அறிவியல்கை சிபே சிவம் கூறுகின்றனர்.



நான் கூற்ற சில வறுமையாக உடம்பில் அரிப்பு ஏற்பட்டு சோம்பியில் என்ரு நோயாளும், சந்தையாளர் மூட்டு வலியாலும் பாதிக்கப்பட்டேன். பல சிகிச்சைகளும் எனக்கு 1000 ரூபாயில் மட்டும் கிடைத்தன. அவற்றையெல்லாம் செலவழித்தேன். தொடர்ச்சியாக சில மாதங்கள் அங்கு பெற்ற சிகிச்சையில் பயனாக என் பிரச்சனைகள் அனைத்தும் நீங்கின.

Mrs. Padma Swaminathan

Reign Rich Apath Mouna swamy Madam Street, Vengalapuram, Chennai - 53.

நாவகை திருமணமுகி & வறுமையகியும் குற்றியலியல்பால் பல மருத்துவமனைகள் ஏறி இறங்கினோம். டாக்டர் ஹக்கீம் S.A. சைபத் சத்தார் அபாயகியிடம் சிகிச்சை பெற்று 3 மாதத்திலேயே கர்ப்பம் அடைந்து இப்போது அழகிய ஆண் குழந்தை பிறந்துள்ளது.

சென்னை  
தோய்ப்பேட்டையல் சேந்த  
தோய்ப்பேட்டை - பாதிக்கப்பட்ட  
நபர்களும்



S. Ravi

S. Ravi, Shet apd, GP, P.Box No.1248, Bangalore, Ph : 3348392

எனக்கு உடம்பில் உப்பு அதிகமாக இருப்பதாக சென்னை பெருமுகியில் பல மருத்துவமனைகிட்டு சிகிச்சை பெற்று, பின் பரிசோதனை செய்ததில் என் விடனி பெருமுகியில் அதிக இருப்பதும், அனை அனைவ சிகிச்சை செய்து பற்றுவதற்குள் சூசை வழி என்னும் அறிவியல்கை உட்கர், பின் நன்முகுகளின் ஆலோசனைப்படி பரிசோதி கைப்பாடலாக வந்து சிகிச்சை பெற்றேன். படிப்படியாக என் உடம்பில் இருந்து பூரியலின் அளவு குறைந்து இப்போது விடனி மாற்ற வேண்டிய அவசியமில்லை என்று பரிசோதனையில் தெரியவந்துள்ளது.

(தமிழ்ச் சென்னை சென்னை கார்ப்பாக்கம், போஸ்ட். 3/143 அண்ணா சாலை)

அவ்வறிதில் வழி என்று முடிந்து வறுமையாக சென்னையில் பிரபல பெருமுகியில் மருத்துவமனை ஒன்றில் சிகிச்சைக்கு சென்ற நான் தொடர்ந்து சிகிச்சை பெற்றும் கடைசியில் அப்போதன் செய்து கர்ப்பப்பயணம் நீக்க வேண்டும் என்ற கூறி விட்டார்கள், முடிவில் எப்போது கைப்பாட்டியவர்களையிற்று வந்து சிகிச்சை பெற்ற இரண்டு மாத காலத்திற்கு பின் அப்போதன் சென்னை சென்னையில்களிடம் சென்று பின்பும் பரிசோதனை செய்ததில் இனி அப்போதன் வேண்டிய எல்லாம் தூர்மையாக உண்டது என்று கூறிவிட்டார்கள்.



தமிழ்ச் சென்னை

தேவன் அம்பர், கை கால் வலும், குறைவான வாய்க்கி குறைவு, விடனி பெருமுகியில், குறைவான தளர்ச்சி, அனைவரும் குறைவு, வலையகால் விவாதி, என்ன கையே போன்றவை விவாதிக்குக்கும் சிறந்த சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது



(15.12.2000 அன்று யுனாணி மருத்துவ மாத இதழை தமிழ் குற்றியல் டாக்டர் கலைஞர் வறுமையால் பாதிக்கப்பட்ட அனைவரும் ஆற்றுகு விவாதி பெற்றுக் கொண்டுபோது எடுத்த படம்)

டாக்டர் ஹக்கீம் S.A.சைபத் சத்தார்  
பரிசோதி கைப்பாடலாக  
73/1, டாக்டர் சென்னை சேந்த,  
மீர்சாவிட்டென் டாக்டர்சென்னை ஆறியல்,  
இரையப்பேட்டை, சென்னை - 600 014.  
கொண் : 8510989, 8410874





ஒரே வேலைக்கார குடும்பம் வேலைகளைச் செய்கிறது. பாட்டி, அம்மா, இளவயது பெண் என்று மூன்று பேரும் வந்து வேலை செய்வார்கள்.

நான் தொடர்ச்சியாக மூன்று மாதம் அங்கு தங்கும் போது கவனித்தேன். ஒத்தான் கூட லீவ் போடாமல் மூன்று பேரும் வந்து வேலை செய்து விட்டுப் போவார்கள். என் மாமியார் பூஜை சாமான்களைக் கூட வேலைக்காரிக்குத் தேய்க்கப் போட்டு விடுவார். பாட்டிக்கு வேண்டுமானால் விட்டு போயிருக்கலாம். ஆனால் தாய்க்கும் பெண்ணுக்கும் விட்டு இருக்கமுல்லவா? ஒருவேளை அந்த இளவயது பெண் வயசுக்கு வரவில்லையோ என்று நினைத்து மாமியாஸைக் கேட்டேன்.

அதற்கு என் மாமியார், "இவ வயசுக்கு வந்து 1 வருடமாகிறது. இப்பவே இவளுக்கு மாப்பிள்ளை தேடிட்டு இருக்காங்க" என்றார்.

அன்று எனக்கு ஒரு விஷயம் புலப்பட்டது. வாரோ மூன்றாம் மறுஷி விட்டு நாட்களில் கூட உள்ளே நுழைந்து எல்லா வேலைகளையும் செய்கிறாள். என்னுடைய அம்மா வீட்டில் வேலைக்காரிகளை விலக்கு நாட்களில் வேலைக்கு வர மாட்டார்கள. பூஜை சாமான்களை அம்மாதான் இளமும் தேய்ப்பார்.

என் மாமியாரிடம், "வேலைக்காரியை தூரமாஸா வரவேணாமுறு சொல்லுல்லவா?" என்று கேட்டேன்.

"அதெப்படி சொல்ல முடியும், இந்த மத்த மூன்று பேரு வீட்டுக்கும் எல்லா நாளும் வந்துண்டிருக்கா, நான் மட்டும் எப்படிச் சொல்றது?" என்ற ஒரு மழுப்பலான பதிலைச் சொன்னார்.

வேலைக்காரி வராமல் மேலேது பண்ண முடியாத நிலையில் உள்ள மாமியார் அவரு

டைய சௌகரியம் வேண்டி, கார்ப்பரேஷன் செய்து கொண்டுள்ளார். என மாமியார் என் தில்லை, நிறைய பேர் இப்படித்தான் அவரவர்கள் சௌகரியத்திற்கேற்ப சிலவற்றை விட்டு விட்டு மற்றவைகளைக் கடைப்பிடித்து வருகிறார்கள்.

விட்டு விலக்கின் போது ஒதுங்குவது என்பது சுகாதாரத்தைக் கருதியும், உடலுக்கு ஒவ்வ தேவை என்பதற்காகவும் கடைப்பிடிக்கப்பட்டது. மனதை ஆக்கிடவாகவும், தீவிரத்தனங்களுக்கு இடம் கொடுக்காமல் இருப்பதற்காகவும் முன்காலத்தில் பல வகையான பூஜைகளையும் பண்டிகைகளையும் வைத்தார்கள். மனிதனுக்கு எப்பொழுதுமே விதிகளை முறியடிப்பதில் ஓர் அவாதி ஆனது உண்டு. அதனால்தான் முன்காலத்தில் மிகவும் கடுமையான விதிகளை விதித்தார்கள்.

'விட்டு விலக்கின் போது ஒதுங்காமல் இருப்பது தெய்வ குற்றம்' என்று பெரியவர்கள் சொல்வது சரியா தவறா என்ற தர்க்கத்தில் இறங்கும் அளவுக்கு எனக்குத் தெளிவு ஏற்படவில்லை.

ஆனால் எந்த யுகமானாலும் சரி, எத்தக காலமானாலும் சரி அந்தக் காலத்திற்கேற்ப மனிதர்கள் தங்களின் அட்டைஸ்ட் செய்து கொண்டு இருந்தார்கள். அதுதான் புத்தி சாலித்தனம், நடைமுறை எல்லாமே.

கனவர் ஒத்துழைத்தால் மாதவிலக்கின் போது தர உட்காருவது உடம்பிற்கும் ரெஸ்ட் கிடைக்கும். சுகாதாரமும் ஆகும். ஆனால் அவர்கள் விரும்பாத போது அதற்காக நம் மனதை வருத்தி, எல்லோர் மேலும் எரிச்சல் ஏற்பட்டு, ஒருமுறை வாரமும் இந்த வாழ்க்கையை பாழாக்கிக் கொள்வதை விட அந்த மூன்று நாட்களும் எளிய சமையல், மிளிமம் வேலைகள் என்று வைத்துக் கொண்டு எல்லா திருவிளையாடல்களுக்கும் காரணமான அந்த பரமாத்மா மேல் பாரத்

புதினா ஒரு கூட்டு வாங்கி ஆய்ந்து பிளாஸ்டிக் டப்பாவில் போட்டு வைத்துக் கொண்டு 10, 15 இலைகளுடன் அரை ஸ்பூன் சீரகத்தை வாயில் போட்டு நன்கு கடித்து விழுங்கினால் வாயு தொத்திரவு இல்லாமலிருக்கும். மேலும் கொத்தமல்லி சேர்க்கும் எல்லா பதார்த்தங்களுடன் 2, 3 புதினா இலைகளைச் சேர்த்தால் குடியும், மனமும் சுடுதலாக இருக்கும்.

- மாலா ராஜன்.



# என்பட்டுக்கு புறா கூண்டு மாதிரி ஏதாவது ஒரு ப்ளாட் தான் கிடைக்கும்னு நினைச்சேன்



தனி வீடு வேண்டும் என்பது இனி என்றமே ஊவலல்ல. ஸ்ரீவத்தஸ் ஹில் வ்யூ இக்கனயாப இப்போது நளவாக்குகிறது. நவர எல்லைகளுள்ளே இருக்கும் என் ஸ்ரீவத்தஸ் ஹில் வ்யூ வீடு என்பட்டுக்குள்ளும் அடங்குகிறது. நகரின் மிக அழகான இடத்தில் அமுகுற அனாமந்திருக்கும் என் ஸ்ரீவத்தஸ் ஹில் வ்யூ வீடு தினமும் என் உள்ளத்திற்கும் உணர்ச்சிகளுக்கும் ஒரு ரமயியமான அனாமதியை கொடுக்கிறது. இதில் கூடுதல் சிறப்பம்சம் என்னவென்றால் ப்ளாட்டுகளைப் போலிவீதி என் மனைவி சிறு செடிகள், மரங்கள் போன்றவற்றையும் வளர்க்க முடியும். போக்குவரத்து நெரிசல் பயமின்றி என் குழந்தைகள் வீட்டுக்கு வெளியே விளையாட போதுமான இடம் உள்ளது. ரூ. 800 மில்லியன் ஸ்ரீவத்தஸ் துழுமத்தின் அங்கமான ஸ்ரீவத்தஸ் ரியல் எஸ்டேட்ஸ் லிமிடெட் திட்டமிட்டு செயலாக்கி முடித்துள்ள ஸ்ரீவத்தஸ் கண்டன்ஸ் இக்குழுமத்தின் தினலயான தரம் நம்பிக்கைக்கு ஓர் சிறப்பான சான்றாக விளங்குகிறது.

# ஆனா தனி வீடு வாங்கும் என் ஆசையை நிறைவேற்றியது



வெற்றிவாயாக சூரியத்ஸா கன்ட்ரன்ஸ் அளித்தவங்கடின்

## ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ

இப்பொழுது ரூ.7.5 லட்சம் முதல் தொடங்கும் தனி வீடுகள்.

சூரியத்ஸா ஹில் வ்யூவை தனித்தனியாக வாங்கத் தகுந்த ஒரு வீடாக காட்டும் சிறப்பு அம்சங்கள் ரூ. 7.5 லட்சம் விலையில் தொடங்கும் தனி வீடுகள். ஆம். குறைந்த பட்ச நிசு அளவு 60x40 சென்ட் தனி வீடுகள் குறைந்த பட்ச விலையாக ரூ. 7.5 லட்சம் முதல் தொடங்கும் தனி வீடுகள். தனி வீடுகளுக்கு நீங்கள் கொடுக்கும் விலை இது மட்டுமே.

750 சது அடி முதல் வீடுகள் தேர்ந்தெடுக்கலாம். செலாட் பெயர் சூரியத்ஸா ஹில் வ்யூவில் 750 சது அடி முதல் 2000 சது அடி வரையில் உங்கள் மட்டுமே இருக்கும் ஏற்ற வசதிகளில் தேர்ந்தெடுத்த வசதிகளைக் கட்டலாம். கட்டணத்தினை சூரியத்ஸா ஹில் வ்யூவில் தனி வீடுகளுக்கு பஸ் வசிக் வீட்டு வசதிகள், இத்தகைய வசதிகள் உங்கள் தேவைக்கேற்ப மாற்றியமைக்கும் வசதியுடன் உங்களுக்கு அளிக்கப்படுகின்றன.

தேசிய இலவச தொகை 12 சதகில் அடைந்துள்ள சூரியத்ஸா ஹில் வ்யூ 140 தனி வீடுகளை மட்டுமே கொண்டு, எவ்வாறு உங்கள் வீட்டை மற்ற திறைவ காமிடம். குறைந்த வீடுகள். அதிக காற்றோட்டம். அதிக வசதி சூரியத்ஸா ஹில் வ்யூ உங்களுக்கு உசித்தான தனி சொக்தம்.

மிக் சிறந்த பராமத்து அதிக மறுகப்பு கொண்டு அண்மனை போல சூரியத்ஸா ஹில் வ்யூ, கன்கிட் மறித் கூட பராமத்து கொண்டு. ஒரு துறைவாயில் மட்டுமே கொண்டு உங்களுக்கு கட்டலாம் அதிக திறை.

செய்து இட அமைப்பு பராமத்து எவ்வாறு கோயமுத்தூர் எயில் திறைவத்திலிருந்து 7 கி.மீ. தூரத்தில் அமைந்துள்ள சூரியத்ஸா ஹில் வ்யூ. மிக் சிறந்த பராமத்து, கன்கிட் மறித், மற்றம் வங்கிகள் சூரியத்ஸா ஹில் வ்யூவிற்கு அருகில் அமைந்துள்ளது சிறப்பு அம்சம்.

24 மணி நேர குடிநீர் வசதி ஆறு விறைவான துறை சூரியத்ஸா ஹில் வ்யூவிற்கு 24 மணி நேர கன்கிட் மறித் வசதி அளிக்கப்படுகிறது. இன்னவையான குறைந்த விலையான குடிநீர் வசதி.

கன்கிட் மறித் சூரியத்ஸா ஹில் வ்யூவிற்குள்ளே மிக் விறைவின் துறை கன்கிட் மறித் வசதிகள் அமைந்த உண்டான வீட்டு உபயோக பெறுங்கள் மன்கிட் மற்றம் இதர பெறுங்கள் இங்கேயே கிடைக்கும்.

MR. எம். & அனோபியேன் துறைகள் திட்டமிட்டு வசதிகள் பெறப்பட்ட சூரியத்ஸா ஹில் வ்யூ உங்கடீட்டுக்கு சூரியத்ஸா பராமத்து பெறுங்கள். சூரியத்ஸா ஹில் வ்யூவில் கன்கிட் மறித் 140 பெறுங்கள் மட்டுமே கிடைக்கின்றன.

இத்திட்டம் எல். ஐ. சி. துறைவின் வசதிகள் மற்றம் தெரு-க.எஃப்.சி ஆயி திறைவங்களில் கட்ட வசதி பெறுவதற்கு வசிக் செய்யப்பட்டுள்ளது.

ANURAGH / 2012 / 05

வசதிகள் வங்கி குறைவாக டாஸ்ட் வங்கி

Visit us at: [www.sreevatsa.com](http://www.sreevatsa.com)



## ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் செலாட்ஸ் ஹில்

கோவை-8/2, செலாட்ஸ் ஹில், கோவை-611 043 இத்திட்டம் போன் 91-422-437422, 437184, 432674, 441481, 434817, 432042, மேல்: 91-422-430889, எயில்: SREEVATSA Hill View sreevatsa@rediffmail.com, செலாட்ஸ் ஹில், கோவை-611 043, இத்திட்டம். மேல்: 91-422-5953140, 5950270, 5957953, மேல்: 91-44-5950055, 5950532. Email: Sreevatsa Hill View@gmail.com, செலாட்ஸ் ஹில், இத்திட்டம் செலாட்ஸ் ஹில் (இத்திட்டம்) கன்கிட் மறித், பராமத்து 37, 1, திறைவ கன்கிட் மறித் கன்கிட் மறித், இத்திட்டம் 17 விறைவான, செலாட்ஸ் ஹில், செலாட்ஸ் ஹில் 430071 இத்திட்டம். மேல்: 91-22-6267241, செலாட்ஸ் ஹில்: 91-22-5285738, (அ) 91-22-6270088 (அரு).



தைப் போட்டு, திம்மதியாக வாழ்வதுதான் உத்தமம்.

— ஹரிஜ்

**மனிதனின் தலத்துவாரங்கள் மூலமாக வெளிவரும் அண்ணத்தும் கழிவுகளாகவே கருதப்படுகின்றன.** சிறுநீருக்கு மருத்துவக் குணம் உண்டெனினும் இதை வேறெவரும் பெரியதாக மெச்சியதாகத் தெரியவில்லை. (மாட்டாடயும், மதிப்பிற்குரிய திரு. மொராஷி தேசாண்யரும் தவிர) சுத்தரித்த நகங்கள், வெட்டப்பட்ட முடிசை கடினமாக அப்பதப்படுத்துகிறோம். அதன் நக்கத் துண்ணமையை ஒதுக்குவதில்லை.

பழங்காலத்தில் மக்கள், ஆறு, குளம் போன்ற பொதுவான நீர்நிலைகளில் நீராடினர். பொதுநலம், தூய்மை கருதி மாதலிலக்குப் பெண்களுக்கு, அனுமதி மறுக்கப்பட்டதை ஏற்றுக் கொள்ளலாம். ஆதலே காலப்போக்கில் தொடர்ந்து, குளியல் கூடாது போன்ற பழக்கங்களுக்கு வித்திட்டிருக்கக்கூடும்.

மாதலிலக்கு சம்பிரதாயங்கள் மருத்துவ அடிப்படையற்றது என்பது மேலெழுந்தவாரி யான சுற்று. ஆரோக்கியம் என்பதற்கு துக்கிய நாடுகளின் W.H.O. என்ன விளக்கம் தருகிறது? 'Physical and Mental well being' என்றுதான். உடல் என்பது நம் கண்களுக்குத் தெரியும் பகு உடல் மட்டுமன்று என்னும், உணர்வு, மனம், அறிவு, ஆன்மா ஆகிய கறு

செய்தியை உடல் மட்டுமல்லாமல் பன நாட்கள் கஷ்டப்பட்டுடன். கவர் கவராய் மருத்து சாப்பிட்டும் பலவித அயல்வதை தேடர்ந்தது. ஊரிலிருந்து வந்த உறவினர் சொன்னதன் பேரில், 4 மீனரு, 10 துளசி இலை இவற்றை நசுக்கித் தண்ணீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்துக் குடித்தேன். மூன்றே வேளையில் இறும்பு சொல்வாமல் கொள்ளாமல் மாயமாய் மறைத்து விட்டது.

— அருணா



களையும் உள்ளடக்கிய தொகுதியே உடல் ஆகும். மாதலிலக்கு நாட்களில் பெண்களின் கவனம் திறுண்டு போவதாகவும், புதுளால் அவர்கள் தவறு புரியும் விசிதம் அதிகரிப்பதாகவும், விபத்தில் சிக்குவதாகவும் மேலை நாட்டு ஆராய்ச்சிகள் தெரிவிக்கின்றன. நம் மூரிலும் எலுமிச்சை, கருவேப்பினை, துளசி செடிகள் வாடி விடுவதைப் பார்க்கலாம்.

தல உணவு முறை, கசாதாரம், உடற் பயிற்சி உள்ள வாழ்க்கையில் கூட நோய் களை எதிர்கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. இதில் மாதலிலக்கில் நரம்பத்தியம் - பின் விளைவுகளை எதிர்காலத்தில் காராவது ஆராய்ச்சி செய்து, நிறுவி கட்டம் போட்டுக் காட்டினால்தான் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டி. மூர் குதக வாய்வு, நோய்த் தொற்று இருப்பு வலி இளை உடனடி விளைவுகள். மனனலி யின் அசெனகரயம் களைவறுக்குப் புரிவக் கூடாதா? கொள்ளத்தக்கன கொண்டு, தள்ளத்தக்கன தள்ளி வாரும் வாழ்களை சீரானதாகும். எதிலும் மிதம் என்ற மனக் கட்டுப்பாடு, அளவு திம்மதியைக் கொடுக் கும்.

புரணாக கதைகளை அப்படியே ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டிய கட்டாயம் ஏதும் இல்லை. அதன் நோக்கத்தை மட்டுமே புரிந்து கொள்ளடாய் போதும் 'அல்லலைய தேவ அறம் பெருகும்' என்பதை விளக்க எழுந்த லையே புரணாக கதைகளாகும்.

ராகு விழாநூல்தால் சூரிய, சந்திர கிர ஹணங்கள் ஏற்படுவதாகக் கூறும் பள்ளடய கதையை நாம் அப்படியேவா ஏற்றினோம்? பூமி, சந்திரன், சூரியன் தேர்க்கோட்டில் வந்தால் கிரஹணம் ஏற்படுகிறது. அதிலியல் உண்ணமையைத் தானே நாம் நம்புகிறோம். அதே வேளையில் பஞ்சாங்கத்தில் எவ்வித யின் துல்லிய கணக்கிற்குள்; நேரஞ்சயல் கணக்கிச் சென்று வியக்கிறோம் அல்லவா? இன்னைய அறிவியல், கிரஹணம் கர் பிணரிப் பெண்களைப் பாடிப்பதை ஆதரிக்கிறது.

ரெய்தி, பிராணிக் ஹீஸில் தெரிந்த எளர்த்தி வெளர்க்கர்ஸ் (அ) ஹீலர்ஸ் மாதலிலக்கில் இருப்பவர்களை இனம் காண முடியும். அது சமயம் பகு உடலில் சுற்றி (ஆராவில்) கழிவு கள் மண்டியிருப்பதை அறிய முடியும். சிகிச்சை செய்பவர்களுக்குக் கண் ாரிச்சல், கை எரிச்சல் ஏற்படக்கூடும். இத்தகைய அதிர்வலைகள் ஏற்படுவதால்தான் ஒதுக்கி வைத்தாராகளோ என்று தவறாமல் கேள்ந்நும்.

எது எப்படியோ பூப்பெய்ததல் மாதாதிர விலக்கு, தாரம் தின்று போவது வரை

கமார் 35, 40 வருடங்கள் தம்மைத் தொடர்ந்து வரும் இந்த அம்சம் நம்மோடு பின்னிப் பிணைந்து அச்சம், வலி, அரு வெறுப்பு, கோபம், சிடுசிடுப்பு, இயலாமை, ஆயாசம், இழப்பு, சக்தி குறைபாடு... இத் துணையையும் சகிக்கும் பெண்டிர் இன்றைய தினத்தில் இவற்றையெல்லாம் தாண்டி சாதனை புரிகின்றனர். மகப்பேறு என்ற கொடைவீன் சில்லறை உபத்திரவங்கள் இவை என்ற எண்ணம் மட்டும் உலகளாவிய அளவில் ஒன்றுபோதுள்ளது என்பது மாறாத உண்மை.

- ஹரிப்பிரியா

**எ**ன்னுடைய இரண்டாவது பெண் வெளிநாடு சென்றபோது எதிர்பாராதவிதமாக நாய் தந்தையரை விட்டு பல இலோ மீட்டர்களுக்கப்பால் சென்றதோமே என்ற பிழியிலோ என்னவோ அவள் விமானத் துக்குக் கிளம்பும் திணத்தன்று இரண்டாவது நான். பயண காலத்தை மாற்றவும் முடியாது.

பெண்ணின் பாட்டி அதாவது என் மாமியார் (75 வயது) பேத்தி இருப்பீர் தாயகம் வரும் போது நான் இருப்போமோ என்னவோ என்று பிழியுடன் இருக்கும்போது என் பெண் "பாட்டி..." என்று கூட்டிக் கொண்டு, "நான் போய்ட்டு வரேன் பாட்டி! கீபோலில் நீங்க என்னோட தினமும் பசுனும் பாட்டி..." என்றாள். இப்படியாக

ஒதுக்கம் நீக்கப்பட்டு விட்டது! நான் கூட பாட்டியைத் தொட்டு விட்டானே என ஒன்றும் புரியாமல் குழம்பி விட்டேன்!

அவன் புறப்பட்டுச் சென்ற பிறகு, "குனிக்க வெத்தீர் போட்டமுமா" என்று கேட்டபோது,

"நல்லாக்குரு, குழந்தையை கனக்கு அனுப்பிச்சுட்டு ஸ்நானம் பன்றதாவது... அந்த எமல் என்னை வேண்டாம்னா விட்டுட்டுப் போயிட்டடுமே..." என்றாரே பாரக்கலாம்!

இந்த 71ம் நூற்றாண்டில் 'ஒதுக்கம்' என்பது ஒதுக்கப்பட்டநாய்தானே சர்வதேசப் பாட்டிகளில் பெண்கள் கலந்து கொண்டு பதக்கம் வாங்குவதிலிருந்து, விமானம் ஒட்டு வதிலிருந்து வாகனங்கள் ஒட்டுவது, மற்றும் போலீஸ் இலாகாக்களில் பெண்களின் பங்கு போன்றவை சாத்தியமாதி உள்ளன.

விந்நாணாதிவாக இரத்த இழப்பினாலும் இரும்புச் சந்து இழப்பினாலும், பல நவீனமாக இருந்ததால் தனக்கு ஏதோ விவாதி வந்து விட்டது போல குழந்தைகள் பயந்து ஏதாவது மரம் அளசந்தால் கூட 'இக்' என பயந்து ஏதாவது ஆகிவிடப் போகிறதென்கிற பயத்தில் எங்கும் போக வேண்டாம். சில கட்டுப்பாடுகள் வைத்திருந்தார்கள்.

— மகாதானபுரம்  
பலாவிராஜராமம்.

### இப்படியும் புட்டு செய்யலாம்!

இரண்டு பங்கு பச்சரிசியையும் ஒரு பங்கு புழுங் கலரிசியையும் கரூலி காயவைத்து சீவினில் அரைத்து வைத்துக் கொண்டு புட்டு மட்டுமில்லாமல் இடியாப்பமும் கொளுக்கட்டையும் செய்யலாம்.

தேவையான மாணவ எடுத்து வேகான துட்டுடன் கூடிய வெந்திரைத் தெளித்து உப்பு சேர்த்துப் பிடித்தால் பிடிபட வேண்டும் அளவுக்குப் பிசிரி புட்டுக் குறையில் தேய்க்காய்த் துருவலுடன் சேர்த்து ஆலியில் வேகவைத்தால் அது புட்டு.

அது போலவே மாணவ எடுத்துக் கொதிக்கும் வெந்திரை தேவையான அளவு விட்டு உப்புப் போட்டு ஆப்பைக் கணையால் நன்றாகக் கிளறி குறையில் தேய்க்கால் எண்ணெய் சேர்க்கும் போது உப்பாத்தி மாவு போல உருண்டையாக வரும். அந்த மாணவ இடியாப்ப நூறியில் அடைத்து இட்லி துட்டில் பிழித்து ஆலியில் வேகவைத்து எடுத்தால் அது இடியாப்பம். தேவையானால் வேகவைக்கும் போது தேய்க்காய்த் துருவல் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

கொஞ்சம் மாவு எடுத்து அணுடன் தேய்க்காய்த் துருவல், உலுத்தம் பருப்பு, சீரவும் ஒரு கரண்டி, என்.உப்பு சேர்த்துத் தண்ணீர் விட்டுப் பிசைந்து நமக்கு விருப்பமான மசாலையில் உருண்டையாகவோ தட்டையாகவோ செய்து கொதிக்கும் தண்ணீரில் போட்டு வேகவைத்து எடுத்தால் கொளுக்கட்டை ஏறடி.

- ஐ. கவுண்டுவதா



**எ**தற் று லீடாகட்டும், வீட்டின நடுக் கூடத்துக் கட்டி உட்கார்ந்து கொண்டு பொரியவர்களுக்கட்டும்.

பெரியவர்கள் காக்கி - இம் தன்  
ஆதிக்கத்தின் கீழ் அவர்  
களைக் கொண்டு வந்து தின  
மும் அரசாங்கி செய்து  
கொள்வது குடும்பம் ம.வி.வி  
மகா மெகா தொடர்கள் ம.வி.  
தொடர்கள் நவரதயம்மா  
இருக்கிறதோ இல்லாவிடோ இந்தப்  
பேரகங்கள் உலகம் பேரவர்கள் நம்  
வாழ்க்கைகள் களையுள்ளன இவ்வாறுதான் மீதி.  
எனவே என்னவது தேவையானது

சாத்திரவாசனா (சீலா) ம. சாத்திரவாசனா. சாத்திரவாசனா (சீலா).  
 10. சாத்திரவாசனா.

"தொடர் ஆரம்பிக்கிறதுக்குள்ளேயே  
கீழ்ப்பாணம் ஒரு 'ஹெலிவா' சொல்ல  
பாடலுதான் கீழ்ப்பாண பண்ணியுள்ள.  
வசதி. வர வர. 4-டி.பி. அமைத ததய. இவ்வ.  
ஆரம்பிக்குது. பாடல் பாடல்."

"ஆதித்யா கொஞ்சம் சீக்கிரம் பிரயாசை மட்டுமே செய்து உறுதியாகப் பிரயாசை செய்து கட்டிய செலவைப் பிரயோஜனம்"

$$^{11} \text{ } ^1_0\text{p} + ^1_0\text{n} \rightarrow ^2_0\text{He} + \gamma \quad \text{or} \quad ^1_0\text{p} + ^1_0\text{n} \rightarrow ^2_0\text{He} + \pi^0$$


தலைப்பெயர்ப்பெயர்  
தலைப்பெயர் என்ன தெரி  
யுமா? பெரும்பாலும்  
இரவு 9 மணிக்கு  
மேல். 9 மணிக்கு  
மேல் 9.30 வரை  
ஒரு தொகுதி  
- 10.00 - 10.30 க்கு  
தொகுதி இப்படி  
யாக அரை மணிக்கு  
ஒரு தொகுதி வரை நடக்கா  
கூட 1 மணிக்கு  
தொகுதிவரை.

**மெகா தொடர்ச்சும்**

தேரம்தான் இருக்கு. தொடர் ஆய்வுகளை வாய்நிறை ஆய்வுகளை பிறகு எடுத்து தீர்மானம் எடுக்கப்பட்டு எல்லாவற்றைத் தொகுத்துப் பின்புறம் கூடாது”

"இதற்காக, மீனாஸ்கினை மாலு வசதிநடைக்கே, என்.பி. வேலுநிழை அளத்திக் குழுவாக வாரியகமாய் நுழைத் தொடர். நடுமியில் உள்ளன 'மாலு' என்று கேட்குதிக். இது இந்நகராதிர்க."

"நாங்கள் தீவிரமாக எல்லாம் முயற்சி  
கூட்டுவது சிறியது போலக்  
கொண்டிருக்கிறது என்று நினைக்கிறேன்.  
உறுதியாக."

இதன்பின்னால்தான் நாம் வீடு  
களில் அழிவாய்வேரது கேட்  
தும் உயலாகுகளா.

இந்த கவரன்யமர்ன  
அணர்ந்து கொடுக்கலாம்



ம வி  
தொடர் பதிப்பு  
புகளில் நம் ஈர் ஒன்  
பாதிப்பு என்ன தெரி  
யுமா? வயதானவர்களின்  
ஆதரவுகிறோம். நடுத்த  
தர வயதிலுள்ளும்  
நுழைந்திருக்கும்  
பாபகந்திரவர்களோ  
இவ்வளவு யோ



தான்மேல் போடுதாருது இளமும் அதிக நேரம்  
உன் பிழைத்து உன் துணையையே மாற்றி  
மேல் உன் குணமுறு முழுது செயல்  
அவ் பிழை தாறு உன் விழை  
கடவுள் போல் உன்  
மேல் துணைநேருது  
இளமு மனம் நேரம்  
உன் கருத்துநேரம் தாறு  
காண் கருத்துநேரம் உன் கரு  
துணை போல் தாறு கருத்து  
கருத்துநேரம்

சென்னை 17.12.2014

1. கருத்து: கருத்து என்பது மனத்தில் உண்டாகும் ஒரு  
 2. கருத்து: கருத்து என்பது மனத்தில் உண்டாகும் ஒரு  
 3. கருத்து: கருத்து என்பது மனத்தில் உண்டாகும் ஒரு  
 4. கருத்து: கருத்து என்பது மனத்தில் உண்டாகும் ஒரு  
 5. கருத்து: கருத்து என்பது மனத்தில் உண்டாகும் ஒரு  
 6. கருத்து: கருத்து என்பது மனத்தில் உண்டாகும் ஒரு  
 7. கருத்து: கருத்து என்பது மனத்தில் உண்டாகும் ஒரு  
 8. கருத்து: கருத்து என்பது மனத்தில் உண்டாகும் ஒரு  
 9. கருத்து: கருத்து என்பது மனத்தில் உண்டாகும் ஒரு  
 10. கருத்து: கருத்து என்பது மனத்தில் உண்டாகும் ஒரு

**மகா இடர்களும்!**

தி ய ர ன ி ம்  
செய்து விட்ட  
மு ன் கிர னி தி ன் டே  
தூங்கி விடப்பட்டது அந்த  
வாய்க்கிடைக்காது விட்ட  
11 க்குமே மேலும்  
கொண்டிருக்கிற  
வீதானி, மனதின்  
ஏதோ ஒரு பாகம்  
அழுந்த, பித்துய தூக்க  
சம் வராமல் புரளு  
பட்ட தாத்தாக்கள்

[illegible]

\* சட்டமன்றத்தில் ஸ்பீக்கர்  
இந்த சட்டம் நெருங்கிய உற்  
வீணை என் டெட்டரிச  
எழுதின கூட மிதப்பிரக  
தடிகெடுக்கவே இப்பேர

தெல்லாம் நேரமே இருப்பதில்லை. (ம.வி. தொடரில் ஓயாமல் இருமி இரத்த வாந்தி எடுக்கும் காரெக்டருக்காக நாம் விழுந்து விழுந்து பரிதாபப்பட்டதான் நமக்கு நேரம் இருக்கிறது).

\* கூட்டுக் குடும்பத்தில் நங்கள் தாதா பாட்டியுடன் ம.வி. பார்ப்பது வேட்டாகப் படுக்கும் பள்ளிக் குழந்தைகளை காணலில் எழுப்பிக் கிளப்ப நாம் படும்பாட்டை முதல் நாள் அவர்களுடன் சேர்த்து தொடர் பார்க்கும் போது ஏனோ நாம் கத்தமாக உணர்வுதே இல்லை.

\* தொடர் ஆரம்பிச்சு அவசரத்திலே வரசிய கேட் சாவினைய எங்கேயோ வசைட்டேன். ஸ்கூட்டர் டீ எங்கே? கார் சாவினைய கார்லேயே மறந்துட்டேனோ கார வெட்டி எத்டெல்லாம் பூட்டாமல் இருந்திருக்கிறது இப்படி காணல நேர அவசரப் புலம்பல்கள். தேடல்கள்.

\* வயதான பாட்டிக்கு மறத்தினர கொடுக்க மறத்தல், பால உரைக்கு வீட மறத்தல், மீதி பாஸை பிரிட்ஜில் வைக்க மறத்தல், சாதத்திற்குத் தண்ணீர் விட மறத்தல் கொல்லையப்புறத்தில் காய்த்த துணிகளை எடுக்க மறத்தல் இப்படிச் சில பவ மறத்தல்கள்.

இப்படியாக வீட்டு ரொட்டிஸ் வேலைகளை பாதிக்கப்படுவதால், வீட்டில் ஒருவருக கொஞ்சம் குறைகறிக் கொண்டு, ஆற்றம் சாட்டிக் கொண்டு உறவுகளில் விரிசல்களை ஏற்படுத்திக் கொள்கிறார்கள். விரிசல்களை விரித்து கொண்டே போய் பிளவுகளைக் கண்ட குடும்பங்கள் கூட உள்கு.

அடுத்த இடம், தொடர்களில் முழுமையாக இரண்டு மணி நேரம் போய் விடுவதால் அவ்வளவு நங்கள் நிறைமகளை

வளர்த்துக் கொள்ள முடிவதில்லை. காலை குறாகட்டும், கவிஞராகட்டும், ஒவ்வொரு கட்டும் எழுத்தாணராகட்டும் தங்கள் நிறைமையை உலகிற்குக் கொண்டு வர வேண்டுமானால் ஒரு நாளைக்குக் குறைத்தபட்சம் ஒரு மணி நேரத்தைவரவது அந்தத் துறையில் ஈடுபட்டு ஒதுக்கியாக வேண்டும். உழைக்காத எந்தத் திறமையும் உயர்நிலையை அடைந்ததாக சரித்திரம் இல்லை.

அடுத்து வீட்டோடு இருக்கும் பணியாட்கள் பாதிப்பு. வீட்டிலுள்ள நமக்கு உடல்நலமில்லாமல் இருந்தாலும் சரி, வீட்டிற்கு விருத்தினர் வந்தாலும் சரி, வீட்டோடு நாம் ஒரு பெரிய பிரச்சனையில் சூழ்நீ இருந்தாலும் சரி, நேரா நேரத்திற்கு வீட்டு வேளையாட்களுக்கு தொடர்கள் போட்டுக் காண்பித்தாக வேண்டும். ஒருநாள் வீட்டுப் போய் விட்டால் கூட அவர்கள் கோபதாபங்களுக்கு ஆளாக நேரிடும்.

மொகா தொடர்கள் சிலவற்றில் கதைபின் கவாரஸயத்தை மிசைப்படுத்த சில காரெக்டர்களாகச் சேர்க்கிறார்கள். மனம் பக்குவப்படாத நிலையில் உள்ள இனம் வயதிலான இந்தக் காரெக்டர்கள் திச்சயம் பாதிப்பிற்கு உள்ளாக்குகின்றன. அந்தக் காரெக்டர்கள் கதைக்கு வேண்டுமானால் காலை சேர்க்கலாம் வாழ்க்கையை ஓட்டு மொத்தமாக கவையற்றதாகி விடும.

அக்கால 13 வாரத தொடர்கள் பரவாயில்லை. இரண்டு அல்லது மூன்று மாதங்களில் கதை முடிந்து விடுகிறது. மகா மொகா தொடர்கள் வகுடக்கண்களில் தொடரவதால் மகா மகா இடர்கள் வகுடக்கண்களில் நமக்கும் தொடர்களின் நன்.

— கீதா தெய்வசிகாமணி



ஒரு நாளைக்கு 5 ரூபாய்க்கு மும் குடிக்கும் கர்ப்பினிப் பெண்களுக்கு கருவுற்ற மூன்று மாதங்களுக்குள், கரு கலைய வாய்ப்புகள் அதிகம் என நியூ இன்டிலாண்ட் ஐர்லாண்ட் ஆஃப் மெடிசன்ஸ் என்ற பத்திரிகையில் வந்துள்ளது.

— ஆர். பாண்ட்ரங்கன்

# நமக்குள் இருக்கும் சிகிச்சை சக்திகள்



★ நம்முடைய உடல் மனது அனைத்து சார்பற்ற என்னவென பொந்தி பதனாகத்தான் சக்தி தங்குதன்போய் இருக்கிறது என்பதை எவ்வளவு போ அறிந்திருக்கிறீர்கள்! கால நவக்கும் உயிர் சக்தியுடன இயங்கும் நம் உடலில், பெராந்தம் மிகக் பிரபலம் அடைந்ததில் நெய்விமான ஆளும் சக்தியை உள்ளெகாந்து தங்குத நமே நேரங்களை சிவ்வை செய்து, மொள்ள முடியும் என்பது நிரூபிக்கப்பட்ட உண்மை!

★ நோய் எதுவாக இருந்தாலும் அதன் மூல காரணம் தங்குத இயங்கும் உயிர் சக்தியின் குறைபாடுகளே இது போன்ற குறைபாடுகளே இங்கு குறிப்பிடமுடையது நோய் மற்றும் பாவனைபான சிவ்வை மூலகளை மற்ற தம் சக்தியை அறிவித்துக் கொள்வதன் மூலம் நம்முடைய நோய்களை நமே போக்கிக் கொள்ள முடியும் உடலே உடல் பவனம், மென்மை, மன அழுத்தம் தங்குதமே மற்ற தங்குத மனப்பாக்கம் போன்றவையே நோய்களே நீங்கிவிடும்.

★ மென்மைக்கும் மற்றவர்களுக்கும் தங்குத மூலகளும், உயிர் சக்தி மற்றும் நோய் சார்பற்றதான சிவ்வை மூலகளும் விவரிக்கப்படும் அருவகா சிவ இயல்பு சிவ்வை புத்திவல்லு அளிக்கப்படும்

★ நாம் பெறும் சக்தியை நம்முடைய சோந்த தவனின் உயிர் மட்டுமே, உட்கப்படும் நேருடைய தவனின்மேலும் எவ்வ பருத்தும் பொருது அனைத்து சிவ்வையும் திருப்பியே அமர்த்தி!

★ GITA-யின் பெரும்பான் இலக் பிரபல மாநிலங்களில் விவரிக்கும் சாண்ட், விவரிக்கும் நோய், பெளவ நோய்,

ஆவன நமேவ பொருதவர் உயிர் நேரிடவாக பவனவம்

★ உயிர் தங்குதமும், மென் தங்குதமும் மற்ற இயல்பில் பவன பருதம் இறை தவ உயிர் மனவமை பெற்று தங்குத வாழ்க உயிர் பவ வகையிலும் முன்னோற்றம் கண்டு வருகிறார்கள் என்பதை இயற்கையே நிரூபிக்கும் சான்ற

## பகுதி 1 விவரம்:

பகுதி 1, 12, III A & III B (வகைப்படுத்தி) கருவம் பகுதி 1, II & வகைப்படுத்தி வகைப்படுத்தி விவரிக்க (Magnified Healing) & II CORE ABUNDANCE (through Reiki) பெரும்பான்மை மென்மை சிவ்வை உயிர் சிவ்வை மூலம் (ஆவனமே மற்ற தவனில் பவனம் விவரிக்க பெருதவம் தவன மூலம் பவனம் பெருதவம்) ஆகும், பென் நந்த வயிதான இருந்தாலும் மற்ற வகைப்படுத்தும். விருப்பமுள்ளவர்கள் ஆகும் வகைப்படுத்தும் முன்மை

MR. LAKSHMI NARAYAN  
37/1, இலங்கையுடைய மென்மை நோய், உயிர்வகை தங்குத, உயிர்வகை, (100 முடி நோய்) மிகுதி, BIRTH மிகுதி  
மென்மை - 900 097, மென்மை 2323088

Email: lakshmi\_reiki@yahoo.com  
Website: http://reiki-healing.webjuno.com

## மனவாசவராத்திரி ஸ்பந்தஜோதலிங்க ஸ்பெஷல்

☎ : 4328647 4349647

**18.02.2001** முதல் 12 நாட்கள் சிரிடி, நாசிக், பண்டாரிபுரம், திரைம், 2x2 சீட் பஸ், உணவு தங்குதமில் உட்கரு. 5750/- 25 நாட்கள் மட்டும்.

**05.03.2001** முதல் 12 நாட்கள் பஞ்ச துவாரைகைகள், மவுண்ட் அபு-சோமநாத் மற்றும் பஸ். திரைம், 2x2 சீட் பஸ், உணவு தங்குதமில் உட்கரு. 5750/- 25 நாட்கள் மட்டும்.

**15.03.2001** முதல் 7 நாட்கள் விஜயவாடா, அன்னாவரம், சிம்மாசலம் பத்ராசலம், மந்திராலயம், ஸ்ரீசைலம் முதல் பஸ். திரைம், 2x2 சீட் பஸ், உணவு தங்குதமில் உட்கரு. 2500/-

**12.05.2001** முதல் 10 நாட்கள் காசி, அயோத்தியா, அல்காபாத், கயா மற்றும் பஸ். திரைம், 2x2 சீட் பஸ், உணவு தங்குதமில் உட்கரு. 4100/-

**18.05.2001** முதல் 16 நாட்கள் நேபாளம், கல்கத்தா, பூரி, புலனேஸ்வரம் மற்றும் பஸ். திரைம், 2x2 சீட் பஸ், உணவு தங்குதமில் உட்கரு. 6750/-

OFFICE 1988

## தர்ஷன் டீர்ஸ் & டிராவல்ஸ்

(காங்கிரஸ் மைதானம் உட்படும்) தேவம்பேட்டை - சென்னை - 600 008, INDIA.  
Ph : 4328647, 4349647, Fax : 044-4322887, E-Mail:vdarshan@hotmail.com.





சீவகித உலகில் அற்புதத்தில்  
 சிறிது நேரம் சஞ்சரித்து விட்டு  
 வரும் போது மனதிற்கு ஏற்படும  
 ரம்மியத்திற்கு எடுகோஸ் ஏது!  
 தற்காலத்திய தலைமுறையினர்  
 இதை மனப்பூர்வமாக உணராத  
 தால்தாயோ எண்ணியோ இத்தத்  
 துறையை இப்போதெல்லாம் அதிக  
 வரவேற்பு இருக்கிறது. மேலும்  
 காலத்திற்குத் தகுந்தாற்போல  
 இம்மாதிரிகளாகச் சென்று  
 அண்டிய உலகம் தொழிற  
 தாளவழியையும் சீவகித  
 உலகம் அவதானத்துக்  
 கொண்டு விட்டதால்  
 உலகெங்கிலும் பாரதத்  
 இவ் சீவகிதப் பரவி

கோடாணுபோடி இரதி. பாக்ஷன்  
 இன்ப மனத்தில் நனைத்துக்  
 கொண்டுருக்கிறது கச்சேரிகள்,  
 கட்டுப்பாடுகள், கி.பி. ராம. தவிர  
 வெளிநாட்டிலுள்ள பங்களங்கள்  
 என்று இத்துறையில் எடுபட்ட  
 புருப்பலாகும் தங்குத நன்றித்  
 கெளரிய களவையில் எடுபட்டிருக்க  
 கொண்டு, மேலும் புகழும்,  
 பொருளும் வட்டுகிறார்கள்  
 சமீப காலமாக கச்சேரி  
 உலகில் சைவப்படி ஏற்படுத்திக்  
 கொண்டுருக்கும் துடிப்புள்ள  
 இளம் சகோதரிகள் என்னற்கு  
 பரிபாலும் ஹிப்பியாவுமும்  
 இவர்களது பங்கீதப்  
 பங்களம் ஏற்பாடு வயது  
 முதல் ஆரம்பமாகி  
 விட்டது. இவர்களு  
 னால் தந்தை ஒரு சை  
 வக களவஞர் வீ. பூவ்  
 ராஜ குகொண்டிக் கொண்டுத்  
 துக் கொண்டுருந்ததால்  
 இருவரும் சிறு வயது  
 முதல் சீவகிதம்



கேட்டுக் கேட்டுதான் வளர்ந்தார்கள். முறையான சங்கீதப் பயிற்சி ஐந்தாம் வயதினிலிருந்து இவர்களுக்கு ஆரம்பமாகிறது.

பிறகு திரும்பி ராதா நெய்யலக்ஷ்மி யி ன்

சிஷ்யைகளாக சிறிது காலம் இருந்தார்கள். தற்சமயம் ப்ரெஸிடென்டாடி-ஆர். சுப்ரமணியம் அவர்களிடம் சங்கீதம் பயின்று வருகிறார்கள்.

"சங்கீதத்தான் எங்களுக்கு ஒரு தொழிலாக வேண்டும் என்று திட்டமிட்டு நாங்கள் செயல்படவில்லை. பள்ளியில் படிக்கும் போது ஒரு கச்சேரிக் கான வாய்ப்பு வந்தது. பிறகு நாங்கள் பள்ளியில் படித்துக் கொண்டிருக்கும் போதே பல

வாய்ப்புகள் வர ஆரம்பித்து விட்டன. நாங்கள் கல் லூரிகில் படிக்கும் போது பிடிவலமாக விட்டதால் அடிக்கடி கச்சேரி, வெளிநாட்டுப் பயணம் என்று அளவைய,



# சங்கீதத்தின் இங்கிலாந்து தொழிலாக வேண்டும்!

—அக்காலால் பிடிவலத்துப் பிறகு படிப்பைத் தொடர முடியாமல் போய் விட்டது. நான் மட்டும் கஷ்டப் பட்டு, எப்படியோ ஆங்கிலத்தில் எம்.ஏ. படித்து முடித்தேன். இப்போது சங்கீதத்தான் எங்களது துறை என்று தாவாகவே ஆகிவிட்டது" என்பவரார் ஹரிப்பிரியா. ஒன்முகப்பிரியாவிற்கு மருத்துவப் படிப்பு படிக்க வேண்டும் என்ற ஆர்வம் இருந்தது. ஆனால் டாக்டருக்குப் படிக்க வேண்டுமென்றால் அடிக்கடி வெளி ஐர்களுக்கோ வெளிநாடுகளுக்கோ சென்று கச்சேரிகள் செய்வது கஷ்டமாக இருக்கும் என்பதால் மருத்துவக் கல்லைக் கைவிட்டு விட்டார்.

ஹரிப்பிரியா கல்கத்தாவில் சிறிக் கேட் விளையாடியவர். தமிழ் நாட்டின் பெண்கள் சிறிக் கேட் அணிக்காக விளையாடியிருக்



கிறார். ஆனால் ஒரு கட்டத்தில் கிரிக் கெட்டா சங்கீதமா என்று நிலை வந்த போது சங்கீதத்தையே தேர்த்தெடுத்தார். "என்னால் கிரிக்கெட் விளையாட்டாமல் இருக்க முடிந்தது. ஆனால் சங்கீதம் இல்லாமல் சிருக்க முடியவில்லை. அதனால் சங்கீதத்தைத் தொடர முடிவு செய்தேன்," என்கிறார் இவர்.

ஷண்முகப்பிரியாவும் ஹரிப்பிரியாவும் முதன் முதலில் மோடையேறியது சென்னையில் ஆர். ஆர். சபாவில். ஆனால் இவர்களது வாழ்க்கையில் இருப்பமுனை டில்லியில் "ஸ்பிரிட் ஆஃப் கிப்ரீடம்" என்னும் திகழ்ச்சியில் இருவரும் பாடிய போது டில்லியில் ஒளிபரப்பானதுதான். அதன் பிறகு இருவரும் பிரபல மடைந்தார்கள். இருவரும் எப்போதுமே சேர்ந்தேதான் பாடுகிறார்கள்.

இந்தத் துறையில் முன்னோதுவதற்குத் தேவையான குணங்களைப் பற்றி மூத்த சகோதரி ஷண்முகப்பிரியா கூறுகிறார், "எல்லாத் துறையும் போல் முக்கியமானது உழைப்பதான். ஆனால் அடிப்படைத் தேவை நல்ல குரல் வளம். அது இருந்தால் நிவிரமான சாதகம் மூலம் குரல் வளத்தை உருவாக்க முடியும்."

விரும்பி செய்து கொள்ளலாம். அதே மாதிரி அதிக நேரம் ஒரு குறிக்கோள் இல்லாமல் ஏதோ பயிற்சி செய்ய வேண்டுமே என்று செய்யாமல், கொஞ்சம் நேரமானாலும் நல்ல சாதகம் பண்ணினால் குரலை விரும்பி செய்யும் குறிக்கோளுடன். நாளடைவில் விரும்பி செய்யுமளவிற்கு சாதகம் செய்ய வேண்டும். குறைந்தபட்சம் இரண்டு மணி நேரங்களாவது தினசரி சாதகம் பண்ணுவது நல்லது என்று நினைக்கிறேன். அதற்கு மேலும் பயிற்சிக் கொடுக்க வேண்டுமானால் அது அவரவர் இஷ்டத்தைப் பொறுத்திருக்கிறது.

அதே மாதிரி அடுத்து முக்கியமான தேவை பெற்றோர்களின் ஆதரவும். ஊக்கமும் தான். அதில்லாமல் எந்தத் துறை யிலுமே மூன்னுக்கு வர முடியுமே?

சங்கீதத் துறைக்கு கேள்வி நூலாம் முக்கியம். பெரிய வித்வான்களுடைய கச்சேரிகளையோ, கேசட்டுகளையோ அடிக்கடி கேட்பது நல்லது. கேள்வி நூலாம் அதிகம் இருந்தாலே பாதி கிணறை தாண்டியது போலத்தான்" என்கிறார்கள்.


— எஸ்.லாதி

பண்டையவற்று சேவியா பாயசம் செய்யும் போது, சேவியா, அதிகமாகக் குறைந்து விட்டதா? டோன்ட் ஓர்ரி! அதில், ஒரு 'கப்' குளிர்ந்த நீரை விடுங்கள். சேவியா குளிர்ந்து விடும். பிறகு சர்க்கரையையும் பாலையும் அத்துடன் சேருங்கள். இப்போது குப்பர்-ஓன் பாயசம் தயாரா?



சேப்பயிழங்கு ரோல்ட் கறி செய்யப் போகிறீர்களா? ஒரு நிமிஷம். கிழங்கை உப்புப் போட்டு வேகவைத்து தோலுரித்து ரோல்ட் செய்யும் போது, மஞ்சள் தூள், மிளகாய்ப் பொடி, பெருங்காயத் தூள் கோத்துப் பிசிறிய பிறகு, ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் எலையையும் சேர்த்து, கிழங்கை எண்ணெயில் ரோல்ட் செய்யுங்கள். கிழங்குகள் ஒன்றுடன் ஒன்று ஒட்டாமலிருக்கும். கறியும் 'மொறு மொறு' வென்று இருக்கும்.

— கே. சாதுவாசுமி





# சூப்பர் சலவை தரும்! 'டோட்டல்' முழுதிருப்தி அளிக்கும்!!

- செழுமையான துளையணி
- உடுதல் செயல் திறம்
- பாதித்தும் வெண்மை
- டோட்டல் மதிப்பு



அதிகபட்ச  
விலை  
500 கிராம் ரூ.12.75  
300 கிராம் ரூ.8.25

## Total

தூசு தடுக்கும் திறம்

டோட்டல் அற்புதமான சலவை பார் மிக  
செழித்த நுரைவளத்துடன், தண்ணீரில்  
மிகுதுவாகும் தன்மை கொண்டது. உங்கள்  
துணிகளுக்கு முழுமையான சலவை தருகிறது  
நியமமான விலையில்!



மகராஜா சோப்ஸ் & கெமிக்கல்ஸ் லிமிடெட்  
சென்னைப் புறநகரில், தண்ணீர்வழி  
36, தண்ணீர்வழி, சென்னை 600 052.



**பொருள் :**  
**பிறத்தநாள்**  
**ஸ்பெஷல்**

முதல் பாகம் ரூ. 500/-

**காண்க: உணரல், சிந்தனை**



தம் அருமையினை வெவ்வேறுபாடுகளில் இனிது பிழிந்த தாளாகத் திரைப்படங்களில் கேட்கும் வாய்ப்புத் தோன்றி, அவர்களுக்கு மனதில் அன்பால் நிரப்பி, வயிற்றைச் சத்துணவால் நிரப்புவாம்.

Commentary on Lintell and

பஞ்சாபி: ௨௭௭௭

此項報告係由 19 項紀錄 - 32 頁。

பரதீஸ் மஹால் - 5 ஆம்

• **Life:**

அச்சி. மருபுபுதலாவது தனித்தனியே கணங்கு இருத்தலின. கொடுத்தல் பெயர்த் எடுத்து அச்சிபுதல தனக்காக மனம் தோழம். இரண்டு மருபுபுதலாவது கருவு அல்ல மனம் தோழமாத

[illegible]

1. டீயர் கனம்: 1/2 ஸ்பூன் அளவு வீதம். 1/2 ஸ்பூன் சர்க்கரை போடு.  
2 ஸ்பூன் வெந்நீரில் களாத்து. மாவில் 10-12 குறு குறுக லாகவும்.

3. இலட்சுமிநாயகம் - இவ்வாயிரம் ஆண்டுகளில், கனியம்

சென்னை நகராட்சி 1977-78 ஆண்டில் -

2. First and last names

1. *What are the main components of a system?*

1997

24/7-800-888-74

அருங்குறி :

44



பொடித்தது - ½ டேயின் வ்புள் அளவு.

4. இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் - களவக்கேற்ப அளவற்ற விழுது.

5. பொடித்த மிளகு, சீரகம் (சிதிது) கக்கு- சிதிதளவு.

6. சர்க்கரை - ½ மஸ்பூன்

7. நீர்ச் பொடிப் பொடி, யாக சீரக அரித்த புதம் புதிய புதிளாக கீரை

8 பெருங்காயத் தூள் - ½ வ்புள் (2 மஸ்பூன் அளவு)

ஆயிவ இனைய எல்லாவற்றையும் மாவில் கலந்து, நறுகு எலக்களம் முதல் நான் மாஸலையில் இப்படி தயாரித்து எலக்களம்

அருகத நான் களவையில், அந்த மாவு, பொங்கியிருக்கும் மாவு அதிகம் புளித்தால் அப்படியே உபயோகிக்கலாம். இல்லாவிடில், நன்கு புளித்த கெட்டித் தயிரை மாவில் சேர்த்துக் கலக்கவும் மாவு, தளர்த்திருக்கக்கூடாது. தாளாகியே விழுநா பதத்தில் இருத்தால் போதும் அப்போதுதான், ஸ்பான்ஜ் போல வரும் ஒருவேளை மாவு அதிகம் புளித்தாலும், புளித்த தயிர் சேர்த்து, சிட்டிகளாக சோடா மாவு சேரக்கூடியா. சோடா மாஸவத் தயிர்ப்பதே நல்லது. அதிகம் புளிப்பாளால், கெட்டியானால் சிறிதளவே கலத்தினால் புளிப்புக் குறைவும்; மெத்தென்றும் இருக்கும். மாவு கறறும் பதாரதான புகுக்கியல்

இப்போது, வானவரையில் இட்டல் வானவரே நீர் கலத்திக் கொடுப்பதற்குத் தயாராக வைத்து, நீர் குடிநூம் மேளையில், துளைகளிட்ட எவர் சிலவர் வட்ட வடிவ வடிதட்டு ஒன்றில் வானவரே இலை பரப்பி, அதன் மேல் சிதிது நல் வெள்ளெனும் கலந்திட்டு வைவும். கேக் மாஸில் 1 டேயின் வடிவ வடிவ வெள்ளெனையோ அல்லது இஞ்சிய நெய்யோ கலந்து, தட்டின் பாதிளவு (உப்பி வழுமாதவரல்) மட்டுமே, வட்டமாக, ஓரங்கள் அழகாக வட்ட வடிவமாக வழுமளவு கலத்தி, உயர்த்த இயில் 24 நிமிடம் (அல்லது வேரும் வரை) வெக விடவும்.

குக்கி செபெரட்டரில் என்னெனும் நடவீயும், மாவு கலத்தி செய்வலாம். ஆனால், இறுகினாரு போல வகுமே தயிர், ஸ்பான்ஜ் போல, கூடு கூடாக வராது. துளைகளிட்ட வடிதட்டே சிறந்தது.

வெத்தயில் எடுத்து, கீழ் இறக்கி ஆற விடவும். வெந்த வடிதட்டை விட, 1/2 இன்ச் அதிக வட்டமான பிளேயின் தட்டில் நெய் தடவி, இந்த வெந்த கேக்கை, ஓரங்கள் இடைவெளி (வட்டமாக விட்டு, நடுவில் வைக்கவும்).



• உரையா

கேக்கின் அலக்காரம் :

கேக்கின் நட்ட நடுவில், "வாழ்த்து" அல்லது "வாழ்த்துக்கள்" என்ற எழுத்தை 1 சென்டி மீட்டர் அல்லது 2 சென்டி மீட்டர் இடைவெளி விட்டு இரு கோடுகளாக அழகுற ஸ்பெட்டர் ஊசியால் எழுதிக் கொண்டு, (அல்லது புத்தகம் எத்கிற கணி) நடுவில் பன்ன மாக, வெட்டிவெடுத்து விடவும். கவனம் தேவை.

இந்தப் பள்ளத்தில், பச்சைப் பசே ஸ்ரை புத்தம் புதிய, வாகனவான கொத்துமல்லியை ஒரே சீராக, பொடியாக நறுக்கி, நிரப்பினால், பன்னமயான 'வாழ்த்து' பார்ப்பவர் நெஞ்சையும் கண்ணையும் குளிர் லிக்கும்.

அடுத்து, மிகுதுவாக, வெள்ளை வெளே ரென்று, துருவிய புத்தம் புதிய தேங்காயத் துரு வரில், களவக்காக சிறிய வெங்காயம், பச்சை பிரளகாய், உப்பு சேர்த்தளவற்ற விழுநா (தன் னரே கூடாது) நன்கு கலத்து கேக்குக்கும் தட்டுக்குமான இடைவெளியை நிரப்பவும். பாரக்கவும் அழகு; தொடர்ந்து கொண் சட்டியும் ரெடி.

அடுத்து -

காரட், பீட்டூட்டை எமக்ரோவெலின் உதவியாலோ அல்லது குக்கரில் ஒரு நிமிடம் மட்டுமே கொடுத்து, சுற்று வெள்ளையாக்கிய பின், அல்லது பச்சைக் காரட்டை அப் படியேயோ, பீஸ்கட் கூட்டரால் துளர்ட் நேப் அல்லது பூக்கரின் வடிவமாகவோ, அழகாக ஒரே சீராக நறுக்கி எலக்களம் பீட்டூட்டைத் தோல் சீவித் துருவி, சுற்றே ஆலில் நீர் விட்டா மல் வேகவைத்தபின், அந்தத் துருவளையும், காரட் பூக்களையும், மற்றும், பெரன்ஸிறமாக நெய்யில் வறுத்த முழு முந்திரிகளையும், கேக் கில் ஓரமாக, வட்ட வடிவமாக 'வாழ்த்து' எழுத்தைச் சுற்றி, அழகுற, கற்பனைக்கேற்ப, களவநயமுடன் அலங்கரிக்கலாம்.

இனிப்புகு, வறக்கமான, கேக்கை எவத் தால் ஆயிற்று

- இத்திரா ராமதுரை, பெங்களூர்.

• கேக்

இரண்டாம் பரிசு  
ரூ. 300/-

ஸ்டம்டு சேவரி கேக்

தேவையான பொருட்  
கள் :

கடவை மாவு - 1½ கப்,  
ரவா - ½ கப்,



• கேக்



புளித்த தயிர் - 1 கப்,  
உப்பு - 1 மஸ்பூன்,  
சரக்கரை (ஜீனி) - 1 மஸ்பூன்,  
பச்சை மிளகாய் - 2 [அ] 3

(பொடியாக நறுக்கியது)

இஞ்சி - 2 செ.மீ.  
மஞ்சள் தூள் - ½ மஸ்பூன்,  
சலட் - 2 மஸ்பூன்,  
எண்ணெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்.

**செய்முறை :**

அளவு கப் வெதுவெதுப்பான தீரில் கலட்டை சோத்து 15 நிமிடம் மூடி வைக்கவும். பிறகு கடலை மாவு ரவா இரண்டையும் கலந்து கொண்டு அத்துடன் உப்பு, பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, மஞ்சள் தூள், எண்ணெய், புளித்த தயிரை சேராக குடாக்கிக் கொண்டு அளையும், சலட் கலந்த நீரை தன்றாக அடித்துக் கலக்கி அதனையும் மாவுடன் கலந்து அளவு மணி நேரம் மூடி வைக்கவும். பிறகு குக்கருக்குள் வைக்கும் வட்டமான சூழிவாண பாத்திரத்தில் வேசாக எண்ணெய் நடவி கலக்கி வைத்துள்ள மாணவக் கொட்டி 15 நிமிடம் பிரஷர் குக்கரில் வெயிட் போட்டு வெகலிடவும்.

தானிக்கத் தேவையான பொருட்கள் :

எண்ணெய் - 2 மஸ்பூன்,  
கடுகு - 1 மஸ்பூன்,  
சிரகம் - ½ மஸ்பூன்,  
எளகு - 1 மஸ்பூன்,  
பெருங்காயத் தூள் - தேவையான அளவு.

**சட்னி தயாரிக்கத் தேவையான பொருட்கள் :**

கொத்துமல்லி இலை - 1 கப்,  
புதினா - ½ கப்,  
வறுத்த கடலை பருப்பு - 3 டேபிள் ஸ்பூன்,  
பச்சை மிளகாய் - 4,  
இஞ்சி - 3 செ.மீ.,  
சிரகம் - 1 மஸ்பூன்,  
பூண்டு - 4 பல்,

சரக்கரை - 2 மஸ்பூன்  
உப்பு, எலுமிச்சை ஐஸில் - தேவையக்கேற்ப  
(கனவக்கேற்ப)

**எம்மட்டு சேவரி கேக்கை அலங்கரிக்கும் முறை :**

வேகவைத்த கேக்கை அகலமான தட்டில் கேக் பாத்திரத்திலிருந்து தலைகீழாக கவிழ்த்து எடுக்கவும். மேலே தாளிக்க கொடுக்கப்பட்ட ஓள்ள பொருட்களை கடாயில் சிறிது எண் ணெய் விட்டு தாளித்து அதில் 2 நம்னா குடாளை நீரை கவிழ்த்து கலந்து அதனை தட்டில் வைத்துள்ள வேகவைத்துள்ள கேக்கின் மேல் பரப்பில் கனத்தி (பரவலாக) விடவும். பிறகு சட்னி தயாரிக்க கொடுத்துள்ள பொருட்களை மிகளியில் தன்றாக அளரத்துக் கொண்டு உப்பு, எலுமிச்சை பழச்சாறு கலந்து நன்கு கலந்து கேக்கின் மேல் பாகம் முழுவதும் அளவு அங்குல அளவிற்குப் பரவலாக தடவி விடவும். பிறகு அதன் மேலும் தட்டில் பக்கவாட்டிலும் காரட், வெள்ளரி, தக்காளியை அழகாக 'கட்' செய்து அலங்கரிக்கவும்.

- சாத்தி, சென்னை - 38.

**முன்றாம் பரிசு ரூ. 2004**

**காக்லேட் சீஸ் ஸ்பாஞ் கேக்**

இது மிகவும் எளிதான 'அவன்' இல்லாமலேயே தயாரிக்கக்கூடிய கேக். விவரவாசனம் தயாரித்து விடலாம்.

**தேவையான பொருட்கள் :**

ஈரமதா - 250 கிராம்,  
சரக்கரை - 250 கிராம்,  
வெண்ணெய் - 250 கிராம்,  
கோகோ பவுடர் - 50 கிராம்,  
முட்டை - 4,  
பேக்கிங் பவுடர் - 1 மஸ்பூன்,

நாம் செய்யும் செயலில் நம்முடைய மனம் கடுபடவில்லை என்றால், நமக்கு மனச்சலிப்பும் சோர்வுமே உண்டாகும்.

உங்கள் சிந்தனையை உடலுடன் இணைத்து உறுக்க வைத்து விட்டாகனானால் எந்தச் செயலிலும் கறுகறுப்பும் திருப்தியும் ஏற்பட்டு விடும்.

சொன்னவர் : சிஸ்மயானந்தர்  
தகவல் : இரா. பார்த்திபன்





வெங்காய பக்கோடா செய்யும் போது, கடைய மாலை வெறும் வாணலியில் வாசனை வரும் வரை வதந்து விட்டு வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், இஞ்சி இவற்றுடன் காயவைத்த எண்ணெய், இவற்றுடன் சேர்த்துப் பிசைந்து பக்கோடா போட்டால், கடையில் வாங்கிய பக்கோடா போல் மொறுமொறுவென்று இருக்கும். கொஞ்சம் வெங்காயம், இஞ்சியை மிக்ஸியில் அரைத்து மாசில் கலந்தால், மிகவும் நன்றாக இருக்கும்.

- கே. மீனாட்சி

வெள்ளியா எஸ்டேம்ஸ் - 1 மல்பூர்,  
மொஸரெல்லா சில் - 100 கிராம்.

செய்முறை :

சர்க்கரையை ஊதாக பொடிக்கவும். எமது பேக்கிங் பவுடர், கோகோ பவுடர் முதலிய வற்றைக் கலந்து இரண்டு அல்லது மூன்று முறை சலித்துக் கொள்ளவும்.

வெண்ணெயைப் பொடித்த சர்க்கரை புடவ் கலந்து கொள்ளவும். நன்கு கை விடாமல் கலக்கவும். சர்க்கரையும் வெண்ணெயும் நன்கு கலந்து கொண்டு நுரைத்துக் கொண்டு வரும். அப்போது முட்டைகளை உடைத்து வேகாக அடித்து விட்டு அதில் எண்ணெயையும் விடவும். இக் கவனவசை சர்க்கரை - வெண்ணெய் கவனவசில் ஊற்றவும். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக எமது மாலை சர்க்கரை - வெண்ணெய் - முட்டைக் கவனவசில் தூவி வீசுவர்களால் மெதுவாக கட்டியில்லாமல் கலக்கவும். சப்பாத்திக்குப் பிசைவது போல் அடித்துக் கலக்கக் கூடாது.

பரதர் குக்கரில் தேவையான அளவு தண்ணீர் கலந்துவும் ஒரு உயரமான தட்டை கவிழ்த்து வைக்கவும். அடுப்பைப் பற்ற வைக்கவும். தண்ணீர் குடாக வேண்டும்.

ஒரு கேக் டிள் இல்லாவிட்டால் ஏதேனும் ஒரு அலுமினியப் பாத்திரத்தில் நிறைய வெண்ணெய் தடவவும். அதில் கலந்து வைத்திருக்கும் கேக் கவனவசைக் கொட்டவும். பாத்திரத்தை

அப்படியே குக்கரினுள் கவிழ்த்து வைத் திருக்கும் தட்டில் வைக்கவும். கேக் பாத் திரத்தை அலுமினியம் தாள் கொண்டு மூடவும். இல்லாவிட்டால் மேல் மூடியிலிருந்து தண்ணீர் சொட்டி கேக் நாசமாகி விடும். குக்கர் மூடியால் மூடவும் வெயிட் போடக் கூடாது.

ஆவி வர ஆரம்பித்து 45 முதல் 55 நிமிடங் கள் கழித்து குக்கரைத் திறக்கவும். கேக் வெந்து தயாராக இருக்கும். கேக் பாத்திரத்தை வெனி யில் எடுத்து சில நிமிடங்கள் ஆற விடவும். பிறகு கவிழ்த்தால் கேக் தனியாக வந்து விடும். மொஸரெல்லா சினைத் துருவி கேக்கின் மேல் பாகத்தில் அடர்த்தியாக தூவவும். கேக் சூட் டில் சில உருசி படர்ந்து கொள்ளும். கேக் நன்றாக ஆவிவடிவன் சிலும் இறுகிக் கொள் ளும். இந்த கேக்கினை ஐஸ்கிரீம் அல்லது கஸ்டர்டுடன் பரிமாறலாம்.

மொஸரெல்லா சில் எனது பாரதது வாங்க வேண்டும். இந்த வலை சில்தால் உருசி படரும்.

- உமா சீதரன், சென்னை - 20.

## ஆறுதல் பரிக ரு. 100/-

### நேகரல் என்ஜி கேக்

தேவையான பொருட்கள் :

சீதாபழக் கூழ், விளாம்பழக் கூழ், வாழைப்பழக் கூழ், பேரிச்சை கூழ் - தலா 4 மல்பூர்.

பீட்டுட சாறு - ½ கப் (கலசுக்காரை) ஆரஞ்சுச் சாறு அல்லது அன்னாசிச் சாறு - 4 மல்பூர்.

மோஸரெல்லா கஸ்டர் காய்ச்சிய பால் - ½ கப்.

எமது - ½ டிஸோ,

வெண்ணெய் - 100 கிராம்,

பொடித்த சர்க்கரை - 200 கிராம்,

அவங்கரிக்க முந்திரிப் பருப்பு, கலர்த் தேய்காய் பூ துருவல்.

செய்முறை :

வெண்ணெய், பால் இரண்டையும் மரக் கரண்டியால் அடித்துக் கலந்து அத்துடன் பழக் கூழ்கள், பீட்டுட சாறு, ஆரஞ்சுச் சாறு சேர்த்துக் கலந்து எமது மாலைபும் தூவித் தூவி நன்கு கட்டியில்லாமல் கலக்கவும். 10 நிமிடம் ஊறவிடவும்.

இந்தக் கவனவசை கேக் ஓவனில் வைத்து வேகவிடவும். ஓவன் இல்லாதவர்கள் மண லைச் சூடு செய்து அதற்குள் ஒரு பாத்திரத்தில் மாலை கலந்தி மூடி, அரைமணி கழித்து எடுத்தால் "நேகரல் என்ஜி கேக்" மிஞ்சுவாக

வெத்து களவையில் சூப்பராக இருக்கும்.

முந்திரி, தேய்காய் பூ அலங்காரிப்பது வ் பொட்டுக் கூடஸ் பொடி தூள் (பழக்கமுடன) ஆரஞ்சு சாறு கலந்து உண பூரணமாக வைத்து மைதா மா சமோசா செய்வலாம் இது இளைஞர் பிறந்த நாள் ஸ்பெஷல்

மைதா இன்றி பிற சாமான்களை ஒன்றாக கலந்து அடுப்பில் இலேசாக கொதிக்க வைத்து டீச் செய்தால் சூப்பர் ருசி. இது முதியோர் பிறந்த நாள் ஸ்பெஷல்.

- எஸ். உஷா, திருச்சி - 6.

## ஆறுதல் பரிக ரு. 1004

### உளுந்து பூந்தி

தேவையான பொருட்கள் :

உளுந்து - ½ படி.

பச்சரிசி - 2 கரண்டி.

சீனி - ¾ இலே.

கலராப் பொடி, பசனா, சிவப்பு, கருப்பு சதுர கல்கண்டு - சிறிது.

முத்திரி, இராட்டாச - சிறிது.

எண்ணெய் (அ) நெய் - தேவைக்கு.

வெனிஸா எஸன்ஸ் - 2 துளி.

ஏலம், கலர் தேய்காய்ப் பூ - சிறிது.

செய்முறை :

உளுந்து, அரிசி இரண்டையும் அரை மணி நேரம் ஊறவைத்து, சீக்கிரமாக ஊதிவிடும்.

விளாண்டரில் இட்டிஷி மாவு பக்குவமாக தல்ல பதமாக அரைத்து எடுக்கவும். பிறத்த நாளுக்கு 99% எல்லாரும் சைவம்தான். அதனால் வடைக்கு அரைக்கும் உளுந்து மாஸிவ சிறிது எடுத்து சிறிது அரிசி மாவுச் சேர்த்து அரைத் தும் செய்து பார்த்தலாம்.

அரைத்த மாஸிவ நாம் விரும்பும் வண்ணங் களை சேர்ப்பதற்காக தனித்தனி விண்ணங் களில் சிறிது வைத்து கலர் சேர்க்கவும் ஒரு மாறுதலாக சிவப்பு, பசனா, வெள்ளையாகவும் சிவப்பு, கருப்பு வண்ணத்திலும் கூடச் செய்வலாம். அழகிய கலர் காம்ப்ளெண்டுகள் கல்கள் சசனம்.

தீயா : பீனா ஒரு காட்ட பாத்திரத்தில் சீனிவாக் கொட்டி, தண்ணீர் ½ இளாஸ் ஊறதிப் பதமான பாகாகக் காய்ச்சி எடுக்கவும்.

பின் எண்ணெய்யை குடுபடுத்தி மாஸை சாரவிக் கறண்டியில் கலந்தித் தேய்க்கவும். பெரிய பெரிய பொட்டுகளாக எஸ்த்து வரும் போது பதமாக வெதயின அரிததுப் பாகில் போடவும் அழகிய கலர்களில் அசுதுவதற் காக தனித்தனியாக பாகிலும் கலர் சேர்க்க வாய் அததுடவ ஏலம், முத்திரி, இராட்டாச இவைகளை வறுத்துப் போடவும். கல்கண்டு சேர்க்கவும்.

பிவ டிரேவில், தட்டுகளில் நமக்குத் தேவையான வண்ணங்களை வரிசையாக நிரப்பவும் கலர் தேய்காய்ப் தூவவும். இந்த வண்ண பூத்தி மறக்க முடியாத ஒரு தனிச் சுவையுடையது.

- டி. சீதா, பொன்னமராவதி.

கட்டிட் சேய்யம்போது ரங்க் நான் இல்லானிட்டால் பிரட்டை நான்-ஸ்டிக் தவாலில் சேராக நெய் தடவி இரு பக்கமுல் ரோண்டாக வரும் வரை வறுத்து எடுத்து மிக்ஸியில் தாளாக்கவும். இந்தத் தூளுடன் ஒரு கரண்டி கார்ப்போனேட் மாவைக் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

கட்டிட் கறிவைய உருண்ணா பாகாய் நடுவில் ஓவல் ஆலிந்து உருண்டை வடிவத்தில் தட்டி இந்த மாவில் தன்றாகப் பிரட்டி எடுக்க வேண்டும். இந்த கட்டிடை எண்ணெய்யில் பொரித்து எடுக்காமல் தோவை கலரில் 2 ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு ஒரு பக்கம் பொட்டுச் சிவத்ததும் மறு பக்கம் சிவக்குமாறு எண்ணெய் விட்டு மொறுமொறுவென்று சிவத்தவடன் எடுத்து கீடலாம். இதனால் எண்ணெயும் குடிக்காத ருசிபுற மாறுது.

- சிபாமொரி





தமிழக அரசு  
விடுதலைப் போராட்டம்  
வழிநிலை

சுமார் 1000 மணங்களைக் கொண்ட மிகப் பெரிய துடியிருப்பு

[illegible]

1. கனகசபை அருகே இ. எந்திரசேகரத்தின் சமையல் அம்மை மறைந்தது. (Kannasabai Arugai E. Endrashekarathin Samayal Ammai Marathadu) உரைப்பு
2. இ. மயாரி பித்திரியை வாய்விட்டு வந்ததை அருகே உரைப்பு
3. இ. சங்கர சகை வந்து உத்திரியை வந்ததற்கு, இ. சங்கரத்தின் பித்திரியை மன. சித்திரைவாசன் வந்ததை அருகே உரைப்பு
4. சித்திரை அ. சேரி (Aritrai A. Cheri) சித்திரை அ. சித்திரைவாசனின் மனைவி அருகே உரைப்பு
5. அருகேயே பூங்காவை, கிணியை, இ. சங்கர வ. சித்திரைவாசன்
6. மருகையாசன பரமசிவன், இரத்திர சித்திரைவாசனின் மனைவியை
7. சித்திரைவாசனின் மனைவி உ. ச. சித்திரைவாசன் மனைவி

\* 2A, காரைக்குடி அருகில் சென்னை மாநிலம், காரைக்குடி, தொலைபேசி : 0412 - 20093

தீக்கு ஏற்றபடி கூத்தல் அலங்காரம் செய்வது, முக அலங்காரம், சமூகப் பரமமரீபியு, கை-கால் அழகு படுத்துதல், தேனாகட்டி, மணப்பெண் அலங்காரம், மெகத்தி யாடுதல், மரு நீக்குதல், மதவை வற்ற முடிசுளை நீக்குதல் போன்ற ஆழவில் அத்தனை விதவுயிர்க்களையும் சிறப்பாக கிட்டு செய்கிறார்கள்.

**அழகில் எதற்கு அலட்சியம்?**

பெண்களின் முன்னேற்றத்தில் மிகுந்த அக்கறை கொண்டு ஆறுதல் களைப் பயிற்சி தந்து, அரசாங்க முத்திரையுடன் கூடிய சான்றிதழும் தரப்படுகிறது. இங்கு பயிற்சி பெறுகிறவர்கள் ஐந்து கயமாசைத் தொழில் தொடங்க உடன் வசதி வேலை வாய்ப்பு மற்றும் ஊய்சென்ஸ் வங்கியுதற்கும் வழிகாட்டப்படுகிறது. இங்கு படிப்பை ஏராளமான பெண்கள் இந்தியாவிலும் வெளிநாட்டிலும் பிடிபட்ட பள்ளத் தட்டில் கயமாச, கௌரவமான சட்டியாதிதழ் வங்கிகள்கள்.

இதுபற்றி முழு விவரங்களுக்கும், பிழைப்பு  
பாஸ்கர் தொடர்புக்கும்...

**M.HAZEENA SYED, A.D.COS,M.D.(A.M.),** ⑤ 山本橋西行

இந்தியன் இன்ஸ்டிடியூட்டன் ஆஃப் ப்யூட்டி கிராபி

6. அபிராப்ட்டு ரோடு, (வலது மாக), திருவல்லிக்கேணி, சென்னை - 5.

(கண்ணாடி சிவையா எதிர் சேராதி), இசுவரன்ஸித்தேஸ்ஸி பேரகரண விவாதம்.

Glenn : 8443105, 8442770, Geni : 7840034672

**பாபு**வுடன் வினையாடிக் கொன்  
டிருந்தார். ரொம்ப இயல்பாய் சொந்த  
வீட்டில் சொந்தப் பேரனுடன் வினையாடு  
வது போல.

சியாமனி என்னை முறைத்தான்.

"நான் என்ன செய்வட்டும்" என்பது  
போல தோணைக் குலுக்கினேன்.

"பேசுங்க. நாம ரெண்டு பேருமே ஆயின்  
போகணும்" என்றான் அடிக் சூரலிவ  
சிற்றமாக.

அருகில் போனேன்.

"அப்பா.."

சியாமனி என் முதுகுக்குப் பின்னால்  
முறைப்பது புரிந்தது. 'அப்பாவாம்- அப்பா'  
சொந்த அப்பாவா பாழ் போகிறது.

"என்னதாம்பா தடத்தது? உன்கை  
இல்லையா அங்கே தீங்க அவன்விட்டு  
சொல்விட்டுத்தானே வந்தீங்க."

"இல்லை தான் எனக்கு  
அவனோட பேச  
ணும். பெத்தவன்  
கிற முறைலி  
எனக்கு என்ன

மரியாதை வச்சிருக்கான்..." என்றார்  
கோபித்த குரலில்.



**நனைப்பனின்  
அப்பா**

Lotus.

"அதுக்கு இல்லவப்பா. தானைக்கு அவன்  
மனமான் எதுவும் தப்பா நினைச்சுக்கிட்டு..."  
முடிக்களிலலை. வேகமாய் குறுக்கிட்டு  
டார்.

"என்னா ப செய்வான்" உன் ப்ரெண்ட்  
ஷிப்பை வேணாமன்னு பிரவானா  
பேரகட்டுமே."

"அதுகெய்வான்... எந்தது..." என்றேனா  
இளைறலாக

"சந்திரா, நான் இங்கே இருக்கா  
துல உனக்கு வந்தாகம திரா  
மாப்பா?"

அந்தக் கண்களில் அந்த நவாய்  
அந்தப் பார்வை என்னா எல்ல  
னபிலா செய்கது.

சியாமலிசையத் இருமார்.  
பார்க்க கபே இல்லையா.

"அதெவ்வாய்  
ஒன்றாய் இல  
னைய்யா நீங்க  
கபேன் சபேனா உ.

அப்பாணனு எவ்வக்கு

எப்பவுமே தோனிசிலிலே. எப்ப அவ  
வேட நண்பன்னு உங்க வீட்டுல அடி  
மெடுத்து னவச்சேனோ... அப்ப அம்மா  
எனக்கும் தட்டு வச்சதும்... நீங்க உங்க தட்டு  
வேர்ந்து உருளைக்கிழங்கு கறி உனக்கு

ரொம்பப் பிடிக்கு  
மாணனு கேட்டு  
எடுத்துப் போட்  
டதுய அப்பவே  
நான் உங்களுக்கு  
பெறாத மகன்  
ஆயிட்டேன்"  
என் தேன்  
உணர்வுபூர்வ  
மாய்.

சியாமலி  
மன்னலக் கடித்  
துக் கொண்  
டிருந்தான். பாச  
நாடகம் அரங்  
கேறுகிற தாக்  
கும். இருக்  
கட்டும். கவனித்  
துக் கொண்



**ரிஷபன்**



கிறேன் என்ற மிரட்டல் பாவனையில் நெரித்தது.

"என்னால தூங்க முடியலையடா. திமிஷத்துக்கு திமிஷம் எதைச் செஞ்சாலாம் விடர் சனம். சள்ளுளனு விழறது. பச்சை-என்னை ஒரு வேண்டாத கமை மாதிரி திணைக் கிறாண்டா."

இந்த வினாடி அவருக்கு எத்தச் சமாதானமும் தெல்லவில்லை.

"சரிப்பா. இங்கேயே எங்கனோட உங்களுக்குப் பிடிக்கிறவரைக்கும் இருங்க" என்பிறன்.

"கடைசி வரைக்கும் இங்கேதான்டா." என்றார் பரபுவை இழுத்து அணைத்துக் கொண்டு.

**சி**யாமனி என்னைப் பிடித்துக் கொண்டான்.

"அறிவிடுக்கா உங்களுக்கு. அவாதான் புத்தி கெட்டு சொந்த ஸ்பைனை விட்டுட்டு இங்கே வந்தானா தங்களுக்கும் சேர்த்துண்டு ஆடநீங்க. ஏதோ புழகின தோஷத்துல அப்பான்னு கூப்பிட்டா. சொந்த அப்பாவா ஆவீர் முடியுமா..."

"என்னை என்ன பண்ணச் சொல்றே. வீடு தேடி தம்பிக்கையா வந்து உட்கொத்த மனுஷனை போட வெளியேனனு விரட்ட முடியுமா..." என்பிறன் படபடப்பாய்.

"சரி. இவர்கிட்டே கொல்ல வேணாம் உங்க நண்பர்கிட்டே பேசலாமே. வந்து அழைச்சுக்கிட்டு போவார்தானே. ஏதாவது

சமாதானமாப் பெரி..."

"இது தல்ல ஐயுமா." என்பிறன்.

**கிணைசனை** இந்த அளவு எளிதாய் தான் எப்படி திணைத்தேயா.

கிபோஸ் செய்ததுமே முதல் கேள்வி அவனுடையதுதான்.

"என்ன... அங்கே வந்து உட்கார்த்து இருக்காரா"

சரிதான் இவனும. பூகித்திருக்கிறான்.

"ஆமாம். எப்ப வயிர். ஏன் அளையப் போய் சங்கடப்படுத்தறே வா. வந்து சமாதானம் பண்ணி அழைச்சிண்டு போ." பிரச்சனை சீர்த்தது என்று பேருழச்சுடன் தான் சொல்ல எதிர்முனையில் இறுக்கம்.

"எதுக்கு..."

"என்னடா கிணைசா..."

"ஒருதான் அவரை வர்கண்டு பாரு. நீயே விரட்டிடுருவே"

"அப்ப. நீ..."

"ஊரி சத்துரு அவர் என்னோட அப்பாதான். மறுக்கவே ஆனா எனக்கும் அவருக்கும் கந்தமா ஒத்துப் போகாது. உன்னை முடிஞ்சா நீ வசைக்க இங்கே. எது முடிந்ததோ அந்தச் செயல். ஐயாம் நாட்கடிக்"

"கிணைசா. என்னது இது..." என்றேன் திணை அதிர்ச்சியுடன்.

"ஊரிடா. என்னை கூம்பெல் பண்ணாதே"

கிபோனை வைத்து விட்டான்.

அடப்பாவி, சிபாமனிக்கு தான் என்ன பதில் சொல்லப் போகிறேன்.

**பாபு** வீடு திரும்பியதும் பூஸ்ட் கரைத்துக் கொடுத்திருக்கிறார். வேறாம் ஹோர்க முடித்து விட்டானாம். இருவருமாய் கேரம் போர்டு நடுவில் வைத்து ஆடிக்கொண்டிருந்தனர்.

"தீங்க காப்பி சாப்பிட்டாச்சாப்பா..."

"ஆச்சு. இரு. உனக்குக் கொண்டு விறன்..."

வழக்கமாய் தான் முன்னால் வந்து விடுவேன. சிபாமனி இரண்டு பஸ் மாறி தான் வந்து அளமணி கழித்து வருவான். அவன் வரும் வரை காப்பிக்காக காத்திருந்து பழக்கம். "ஏன்... தீங்கனே கலந்துக்கக் கூடாதா" என்பான் பாதி எரிச்சலாய். விட்டுக்குள் வந்ததும் வேலை ஆரம்பித்து விடுகிறதே என்ற படபடப்பு. எனக்கோ



வேறாட்டம் தோஷ போல் கொஞ் கொஞ்விவென்ற வர வேண்டிம் என்ற நினைப்பவர்கள், தோஷ மானில் ஒரு கையாலு கடலை மாவு போட்டு தந்தாகக் கவந்து, தோஷ வார்த்துத் தீர்ப்பிப் போட்டு அதன் மேல் விவன்வினவே, ஏதய்யோ தடவி கவத்துக் கொடுங்கள்.

- வசந்தா கோவிந்தன்.

அவன் கையால் காப்பி சாப்பிடவே ஆகை குடித்ததும் தெம்பாகி, "தீ நுகரு ராத்திரி என்ன சமையல் பிளாஸ் பண்ணியிருக்கே சொல்லு, செய்பிறன்" எனவேன். வேறும் சவடால் இல்லை. உடனேயே சமையல் களத்தில் இறங்கி கடக்கட ரெடி செய்து விடுவேன்.

"அப்பா சமையல்தான் ரொம்பப் பிடிக்கும்" என்பான் பாயு.

இன்று அப்பா காயி கலந்து கொண்டு வந்ததும், பிரச்சனை பற்றிய கலக்கம் மறைந்து இரவுச் சமையல் பற்றிய குழப்பம் மேலோங்கி விட்டது.

வேறு வழியே இல்லை. சிவாமணி வந்ததும், 'மூட் அவுட்' ஆகப் போகிறான். சமைத்து வைத்து விட்டால் அவனைத் தனியே அழைத்துப் பேசிய சமாநாடப் படுத்த முயற்சி செய்வலாம்.

சிவாமணி வருவதற்கு ஏழரை மணி ஆகி விட்டது. "ரன் தாமதம்" என்று விசாரிக்க வில்லை. பிளாஸ்க்கில் இருந்த காப்பியைக் கொடுத்தேன்.

"என்ன கணெசன் எப்ப வராராய்" என்றான் அடித் தொண்டைடில்.

"வருவான். அது இருக்கட்டும் பின்ன சிறி செஞ்சு, கொஞ்சம் ரசம் வசகட்டேன். காணலை செஞ்சு சாம்பார் இருக்கு அப்பனம் பொரிச்சரவா" என்றேன்.

"அப்பட கணெசன் வரப் போறதில்லே அதானே..."

சிவாமணியின் புத்திசாலித்தனம் பற்றி எனக்கு எப்போதும் சந்தேகம் கிடையாது. அது மீண்டும் இப்போது நிரூபணம் ஆகிறது.

"சிவாம்... பள்ளி... நான் கொல்றதைக் கேளேன்..." என்றேன் செஞ்சலாக.

கையை உதறி விட்டு படுக்கை அறைக்குள் போனான். கதவு பமரென்று மூடிக்கொண்டது.

பயத்தம் பருப்பு மசியல் செய்ய, வெந்த பருப்பு மொத்தையாக இருந்தால் நன்றாக இருக்கிறது. எனவே குக்கரில் பயத்தம் பருப்பு வேகவைக்கும் போது ஒரு ஸ்பூன் தல்லைண்ணெய் ஊற்றி தண்ணீர்க் குறைவாக வைத்தால் பருப்பு ஒட்டாமல் வரும். வெந்த பிறகு தீ விட்டுக் கரைத்து விட்டால் தனித்தனியாகி மசியலும் தன்றாக வரும்.

— வந்தி ரங்கநாதன்.

அப்பா பாழிலும் ஆழத்திலுந்தார்.

"நாத்தா. ஏன் எவ்வளவு ராஜாவும் அடுத்த ராஜா உட சண்டைக்குப் போனாங்க."

"கொதாண்டா."

"கொதாண்டா?"

"நான் பெரியவனா... நீ பெரியவனா... இது போட்டி. பாலம்... இதனால் அப்பாவி துணங்கதான் கஷ்டப்பட்டாங்க. எத்தனை உயிர் தஷ்டம். பொருள் தஷ்டம்."

"அதனால்தான் புத்தர் அன்புதான் பெண்டுது சொன்னாரா நாத்தா."

"ஆமான்டா கண்ணா."

என்னைப் பார்த்ததும் அவர் மூகம் மேலும் பளிர்ந்தது.

"பாரேன். எத்தனை புத்திசாலியா இருக்கான். பளிச் பளிச்சுது பேசறான்."

"அப்படியே அவன் அம்மாதான்" என்றேன்.

"பாலம். அவருக்கும் எத்தனை சிரமம். ஆபீஸ்லயும் வேலை செஞ்சுட்டு, வீட்டுக்கும் வந்து வேலை ஆடிப்பாவினும்" என்றார்.

"இன்னிக்கு ஒரே தலைவலியாம்..." என்றேன் முன்னெச்சரிக்கையாய்.

"நான் வேணா மார்னிச் சமையலைக் கவனிச்சக்கவா. அவளும் அரக்க பரக்க எழுத்துக்க வேணாம்" என்றார்.

"எனைப்பா இது. நீங்க எதுக்கு..." என்றேன் தர்ம சங்கடமாய்.

"பேசாம இரு. உறவு கொண்டாட மட்டும் உரிமை. கஷ்டத்தைப் பகிர்ந்துக்க இல்லையா. நாளைக்கு காலைலெடுத்து என் டியூட்டி. என்டே வேணும்னா... அவ பார்த்துக்கட்டும். சரியா..." என்றார் அழுத்தமாய்.

'மேஜை டச்' போல மாற்றங்கள் நிகழ

ஆரம்பித்தன. வாரம் ஆறு நாட்களும் காலை வேலைச் சமையல், பாழுவின் படிப்பு, பால் காரடு புதுப்பித்தல், கபி காரடு பணம்



[illegible]

கட்டுதல் என்று அப்பாவின் ஆளுகையில் வீடு இடம் பெயர்ந்தது.

முகத்தைத் தூக்கிக் கொண்டிருந்த  
சியாமளரிக்கும் இந்த மாற்றங்கள் நிறைய  
கற்றுக் கொடுத்திருக்க வேண்டும்.

அவளே அப்பாளை உரிமைபுடனே ஏனினாள். அவளே தைலம் பாங்கித் தொண்டு வந்து ஸ்கூல் பறக்கத் தேடிவந்து விட்டாள். மிக அழகியதான உறவு மிக இயல்பாய் மலர்ந்து தொண்டு மனம் பரப்பியது.

ஒரு மாதம் விளையாட்டுப் போல  
தடித்து, ஞாயிறு வந்தால் எதெல்லாம் ஒரு  
வெளியிடம் என்று சொந்து போய் விடு  
முன்னைய அனுபவித்தோம்.

"ரொம்ப சந்தோஷமா இருக்குப்பா"  
என்றார்.

மிக நெகிழ்ந்திருந்தேன். எங்களுக்குள்  
பொன் மாறம் வளர் எத்தனை பூக்கள் மன  
அளவில். விலகல், படுத்ததும் சின்ன...ல் கூட  
இல்லாமல் தூங்கிப் போன நாட்கள்.  
அவளை மன்னலியாய்... ஏன் ஒரு மனுஷி  
யாய்க் கூட பார்க்க முடியாமல் பார்க்கவும்  
விரும்பாமல் முன்கிக் கொண்டேன் மனசு.

அவளும் இதுபோலவே உணர்த்திடுக்க  
வேண்டும். அப்பாளை அவள் மிக  
நேசிப்பாய் பார்த்தான்.

அப்பா நிதானமாய் தன் துணிகளைக் கைப் பையில் இணித்துக் கொண்டு இருந்தார்.

"சாப்பாடு ஆனதும் நான் விளையணும்"  
என்றார்.

“எண்ணப்பாட” என்றோம் இதுதவருமே



தக்காளிப் பச்சடி, கீரை மலியல் விநாயகம் போது கடுகுக்குப் பதில் சீரகத்தைத் தாளித்தால் சுவையாகவும், மணமாகவும் இருக்கும்.

— *John H. Johnson, 1905*

இருக்கிறது.

சிரித்தார்.

"பாவம்மா கணேசன்... அவனுக்கும் என்னைப் பிரிந்த இருக்கிறது சிரமம். ஏதோ... எங்கக்காக என் வேலாடுகொளுக்காக. அளதவிட தண்ணோட நட்புக்காக சொந்த அப்பாஸையே விட்டுக் கொடுத்தானே. இந்த ஒரு மாசமா..."

என்ன சொல்கிறார்?

"உங்க ரெண்டு பேருக்கும் அடிக்கடி மனக்கசப்பு... பிரச்சனைன்னு புரிஞ்சதும் ஆடிப் போயிட்டான். என்னப்பா பண்ண துன்னு கேட்டான்... நான்தான் ஐடியா கொடுத்தேன், எங்கிட்டே விட்டுருன்னு..."

இருவரும் திகைப்பும் கிவப்புமாய் அம்மரைப் பாத்தோம்.

"அம்மா சிவாமணி, என்னப்ப போஸியே தான் சத்துருவேட அப்பாவும். அதான் உன்னோட மாமனாரும். தனியா இருக்கிறது தப்பிச்சே. அதுக்காக உறவுகளை உதறிட்டு தனியாப் போறது விவேகம் இல்லை. உன் விருப்பத்துக்காக சத்துரு அவன் அப்பாஸை எத்தனை நாளும் விட்டுட்டேயே விட்டு வச்சிருப்பான். நடுவுல இருப்பேயும் அளமச்சக்கிட்டு வரங்கே. எங்களுக்கு இந்தப் பாசம்... சிரரட்டல் வேண்டியிருக்கேயோ. சட்டுனு மனசை திடப்படுத்திக்க நாம சன்யாசி இல்லியே..."

வந்த திளத்தியோடு இந்த அறிவுரைகளை சொல்லியிருந்தால் சியாமணி திரைகரித்து அவரைபுடி விரட்டியிருப்பாள். ஆனால் இன்று...

"ஸாரிப்பா..."

"ஸாரி எல்லாம் எதுக்கு! நாம எப்படியே முனிசித்துல குழந்தைத்தனத்தோடதாம்மா இருக்கோம். எந்தத் தகப்பனும் அதனால தான் நிரந்தரமா கோபிக்கக்கிறது இல்லை."

யாடி சட்டென்று அவரைப் பற்றிக் கொண்டாள்.

"நாத்தா... நீங்க இனிமே வர மாட். உங்களை..."

குரலில் திணறல்.

"வருவேண்டா. எனக்கும் சொந்த விட்டுல சில சகோ இருந்தது. இப்ப இங்கே இருந்த ஒரு மாசத்துல அது புரிஞ்சிருக்கு. எனக்கும்தான் பாடம் கிடைச்சிருக்கு வேற எட்டன்னு அழுச்சரிச்சப் போன எனக்கு. அங்கே போயும் அந்த அனுசரணை மனசுல வாய்க்குமே."

எங்களுக்குள் சட்டென்று ஒரு மயர்ச்சி பற்றிக் கொண்டது.

**PAY NO INCOME TAX  
UPTO Rs.1,82,000/-**

**NSC, NSS, PPF, LIC, ULIP,  
ICICI & IDBI BONDS,  
11% P.O. MIS, COMPANY  
DEPOSITS, MEDICLAIM  
& HOUSING LOANS**

**JEEVAN SHREE,  
JEEVAN SURAKSHA &  
OTHER LIC POLICIES**

- 1) To get maximum return under Sec. 80C Investments
- 2) To Invest in children's LIC money back policy and get guaranteed return (Investment of Rs.2052/- p.m. upto age-18 grow Rs.2,08,000)
- 3) To Invest for first 4-years and without any further investment, get I.T. rebate, Life cover and huge return.
- 4) To Get 100% tax exemption and get more than 20% return with life cover, (Invest Rs.10,122/- p.m. and get back commutation of Rs. 4,16,675/- and Rs.9,352/- p.m. as pension till death and again return of capital of Rs. 12,60,625/-)
- 5) To Plan for retired people and others, To get maximum return with 100% safety. But without paying Income-Tax

For full details Please for appointment over phone (4850078 / 4850539) and meet us either at your place or at our office.

**COLLECT FREE PAMPHLET**

**SPN ENTERPRISES**  
Investment consultants

**West Mambalam Office:**  
40/32, Govindan Road, West Mambalam,  
Chennai - 33. (Near Srinivasa Theatre) Phone:  
4850078, 4850539  
**T. Nagar Office:**  
23, Rameswaram Road, T. Nagar, Chennai -  
17. (Near Ranganathan Street),  
Phone: 4345101 & 4345283

E-mail: [rsn40@yahoo.com](mailto:rsn40@yahoo.com)



உடல் பருமன்  
பயிவிதமான நோய்கள்  
உண்டாக  
அடிப்படைச்  
காரணமாகிறது. எனட  
கூடுவதால்  
மூலக்காய்வலி,  
வீக்கம், நோய்  
ஏற்பட்டு தடக்க  
மூடியாமல் போகிறது.  
கொழுப்புச் சத்து  
அதிகமாகுவதால்  
நிரத்தச் கொதிப்பு,  
மாரடைப்பு நோய்  
ஏற்படுகின்றன. உடல்  
நிறை கூடுவதால்  
உடல் உறுப்புகள்  
சரியாக இயங்க  
முடியாமல் போய்  
தீவிரிவு  
மலட்டுத்தன்மை  
போன்ற நோய்கள்  
ஏற்படக் கூடும்.  
நித்தனை நோய்கள்  
உருவாகக் காரணமாய்  
உள்ள, உடல்  
பருமனைக்  
குறைப்பது எப்படி  
என மருத்துவர்கள்  
மூன்று கோணங்களில்  
ஆளவந்து வழி  
வகுக்கின்றனர்...

**திருமதி. வந்தனா துத்தரா - (வி.எல்.சி.சி-வந்தனா துத்தரா கர்வன் அன்ட் கர்வன்)**

பெண்களுக்கு உடல் எனட கூடி உடலின் அழகும், வளப்படும்  
மறைவதற்கு நான்கு காரணங்கள் உள்ளன.  
உணவு முறை, உடலுழைப்பு, ஹார்மோன்  
கரக்கும, முறை, பரம்பரை ஆகியனவையே  
இவைகளை. இவற்றை ஒவ்வொன்றாக  
ஆராய்ந்து பார்க்கலாம்.

**உணவு முறை:**

பெண்கள் பெரும்பாலும் எனட  
கூடுவதற்கு முக்கியமான காரணம் உண  
வினை சரியான வகையில் சாப்பிடாததே  
யாகும். 'டபட்'டிவ இக்கிரேஸ் என பல  
உணவுகளை ஒதுக்கி உடல் தளர்ந்து போவ  
தால் எததப் பயனும் இல்லை. ஒவ்வொரு  
வரின உடல்வாடிற்று, நான் முழுவதும்  
அவர்கள் செய்யும் வேலைக்கேற்ப உணவில்



- வந்தனா துத்தரா



# உடல்

மாவதல்கள் ஏற்படுத்தி ஆரோக்கியமாக வாழ வழி செய்ய வேண்டும்.  
இனமும் ஒரே வளக்கயான உணவைச் சாப்பிடச் சொன்னால் பத்தே  
நாட்களில் அலுத்துப் போய் 'டபட்'டிவிறுப்பதை விட்டுவிடுவார்கள்.  
'டபட்' எனப்பது உடல் பருமனாக இருப்பவர்களுக்கு மட்டுமல்ல,  
அனைவருமே பின்பற்ற வேண்டிய ஒன்று.

பெண்ண கெட்ட தேரத்தில் சாப்பிடுவது தவறு. இடை உணவு  
மற்றும் 'ஐங்க பீபுட்' எனப்படும் உணவு வனக்களை-பீட்ஸ், பர்கர்,  
சாட் வனக்கள் முதலியவற்றைத்- தவிரக்க வேண்டும். அதற்காக  
முற்றிலும் நிறுத்த வேண்டியதிருக்க இவற்றை உண்பதையும் வெளியே  
நேரூட்டல்களில் சாப்பிடுவதையும் திண்சரி நடவடிக்கைபாக்காமல்  
எப்போதாவது ஒழுதுறை என்று திட்டமிட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

மாவச்சத்து நிறைந்த அரிசி, சப்பாததி முதலிய உணவுகளை  
குறைந்த அளவில் சாப்பிட வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு மூன்று முதல்

\* பஞ்சபரிசைம்



நான்ரு தேககரன்டி என்னெய்க்கு மேல் ஒருவர் சாப்பிடுவது தல்லதல்ல கொழுப்புச் சத்து நிறைந்த உணவு வளக்கவன, வெண் வெண், தெய், இனிப்பு வளக்கவன நிற்கி விடுவது தல்லது பச்சைக் காய் கறிகளன 'சாஸட்' செய்து நிறை வக சாப்பிடலாம நிறைய தன் னீர் குடிக்க வேண்டுகும்.

உடல் எனட் குன்றா சாப்பிட வேண்டிய உணவு வளக் -

• தூவியவகன், கேரளாரு, கம்பு, ஓட்ஸ், கோகாம முத்தி யளவு

• துவரம் பருப்பு, பச்சைப் பயறு, உருந்தது முதலியவளவு

• காய்கறிகளும், பழங்களும் முடிந்த வளாயில் தோது-ல் சாப்பிடுவது தல்லது

உண இரூக்ககன் கூட. வினா. கவிதாநா வேளைக்குச் சென்றாலும் 'வா பவா' படர் அல்லது 'கப்பூட்டர்' முன அமுந்த சினவயில் வேண்டி பார்க்கிறவளம். இவற்றினால்



• மகா. ம. துரை

ஆவகம்கே எனட் கூடி சதை போட்டு விடுகிறது ஆவகம் மயக்கைத் தளவைய எப்படி மாரதி கறுக்குவதாக ஆவகத்துக் கெய்வளவாம் என்று தரவகம் மயக்கைச் சோவகமாரம்-

• துவரம் பருப்பில் உள்ள உகவள விட புறது வர் விடர் வர் சாப்பிடுககாமல் படிப்பியறுவகன்.

• முடிந்ததும் இரவில் வந்து ரமிடவகன் படியேறி இறவகி பவிதசி செஞ்சுவுகன்

• துவரம் கரலாடி தளட் பருத்துகன்

• வெள்ளி ய கவாடகத்துக்குச்

# ஆரோக்கியம்



• டாக்டர் ம.எம். துரைக்குமார்

• தாவன கூட்டிப் பயறு, சாஸட், வளக் கன் இவற்றிவ களன் கராச்சத்து உடல் கொழுப்பை வெளி யெற்றுதெது

உட. துவரம்பு:

இந்தரளி வ. உட. வள வளவத்து, கொப்பட்டு வேளைக் கன் செய்ய வேண்டிப் படி அலதியமே வர பருவதில் வள அளவத்து வீட்டு வேளைவகளுக்கும

இவத்திரங்கள் இருக்கின்றன அநேகம் மேற் றடப்பதோ, சிரமப்பட்டு பேருந்துகளிலோ செல்லதிவளவு. இரண்டு அல்லது நாள்கு சககர வாகவங்குகளில் பயணிக் கின்றவன்

சிலர் வீட்டில் அளவத்து வேளைவகளுக்கும் ஆடகளை வளத்துக் கொண்டு தொலைக் காட்சி முன் அமரத்து பார்க்குக் கொண்டு பொழுதைக் கூழிக் கின்றனர் இதுறகிவ வாககாக விபெரு

• சர்வங்ககைம்

சென்று சாஸட்டிகன் வாகவி வந்தாக அளவத்து நிறுதவர்கள துவரன் கெய்வகி எடுத்து வளக் கரலாடி, தாளாக்கியை எடுத்து வளக்க வேண்டி நொ ளுமாரிமோன் கரலாடில் குறை பாடுகன்:

பெய்வகாரிகளுக்கு நொமாரிமோன் கன் கரப்பதில் குறைபாடுகன் ஏற்படும்போது உட. வ பருவளவகி விற்று, 'வதாரயாதி' கரப்பதில் கோவளற, பாலிவிளடிக் ஒவ்வீன் ஏற்பட்டுள்ளதர் அல்லது 'வெறு துறைபாடுகளை வள ககப்பெறு மருத்துவர்களிடம், ஆலோசனை பெற வேண்டும. சிவக்குக் மன அழித்தம் கரவளதர்க்க கூட. உட. வ பெருக்குடி இக்கு ம. கோர தத்துவ நிபுணர்களவ, அதுறுகி 'கவுவகையி' என்ற முகாயில் பேரி மனக் துறைகள்ளது தோத் துக் கொவளவாம்

ஆவகவி மருத்துவ முறையிவ சர் வபருவளவ எவ்வாறு குறைப்பாடுந்த வரம் என விளக்கு இறார் டாக்டர் ஸ்கீம்

கைபத் எம்.எம்.அமீன், இவர் எம்.கே. தொர்பல் மெஷின்கள் ஹாஸ்பீடலின் மானேஜிங் டைரக்டர் மற்றும் தொர்பல், புனாவி மூலிகை டாக்டர் மருத்துவப் பத்திரிகைகளை ஆசிரியர்.

"புனாவி மருத்துவப்படி உடல் பருமன் இரு வகைப்படும். 1) பொதுவாக உடல் பருமனாவது 2) விவாதிகளின் காரணமாக உடல் பருமனாவது. ஒரு இஞ்ச் பெயின் உதவிடும் மார்பளவையும், அடிவயிற்றின் அளவையும் எடுத்துப் பாருங்கள். மார்பளவை விட வயிற்றின் அளவு கூடுதலாக இருத்தால் உடல் பருமன் குறைக்கப்பட வேண்டும் என்று விழித்துக் கொள்ளுங்கள்.

ஒருவரின் தாடிசைப் பிடித்துப் பார்த்து உண்ட தேகமா? குளிர்ந்த தேகமா? லாபு தேகமா? என அறிந்து கொள்ளலாம். லாபு தேகமானவர்களுக்கு எடை அதிகமாக இருக்கும். இவர்கள் பட்டினி கிடத்தால் மேலும் உடலில் லாபு அதிகரிக்கும். இலாகை முருகலக்கால், கிரை, உருளைக் கிழங்கு மற்றும் அசைவ உணவில் சிலவற்றை ஒதுக்க வேண்டும். குளிர்ந்த தேகமுடையவர்கள் 'சைனஸ்' விவாதியால் அவதிபுறநால் அவர்களுக்கும் உடல் எடை அதிகரிக்கும். அதற்கான மருத்துவம் அளித்தால் எடை குறையும். உண்ண தேகவாகுடைபோர்க்கு மாதவிடாய் கிரை இவ் லாபு போனால் உடல் எடை கூடும். இந்த மாதவிடாய் கோளாற்றை உங்களுக்கு மருத்து அளித்தும், மூலிகை எண்ணெய் தேய்த்து 'மசாஜ்' செய்யும், மூலிகை ஆவி குளியல் ஏற்படும் சரியாகலாம்.

உணவின்மைப் பொறுத்தவுரை புனாவி



தமிழ் வடை தாம்பாளத்தில் கறையவத் தாமிர்நா? மேலும் கலையுட்ப ஐயண்டு பிடி உருளைக் கிழங்கு, தேந்திரம்பாய், லாபுக்காய், சேனை சிஸ் ஒன்றிண்டாக பொடித்துத் தூவ தமிழ் வடை டப்பாக இருக்கும்.

- லக்ஷ்மி சூரிவாசன்.

புத்தகங்களில் கூறிபுள்ளதாவது ஒருவர் அரை லைறு நிரம்பும் வரை உணவு உண்ண வேண்டும். மீதமுள்ள கால் வயிற்றளவிற்குத் தண்ணீர் அருத்த வேண்டும். கால் வயிறு காலியாக இருக்க வேண்டும். இதுவே ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு வழியாகும்.

உண்ணும் உணவின்மை நன்றாக மென்று சாப்பிட வேண்டும். ஒருவர் சுமார் 1250 கலோரி அளவு உணவு சாப்பிட்டால் 1750 கலோரி செலவாகும். அளவு வேலை செய்ப வேண்டும். உணவில் ஐத்து பொருட்களை ஒதுக்கி விடுவது உடல் பருமன் குறைவ வழி வகுத்தும். அவை இனிப்பு வகைகள், சர்க்கரை, எண்ணெயில் பொரித்த உணவு, லார்பிடைட் குளிர் பானங்கள், தேய்கால் மற்றும் இனதீர்.

இன்னும் சிரைம் சேர்த்துக் கொடுக்க வைத்த தீர் அருத்துவது உடல் எடை குறைவ வழி செய்யும்.

புனாவி முறையில் வடைசைப் துறைக்க அவிக்கும் சிசிச்சை முறை:

முதலில் உடல் எடை, உயரம் மற்றும் உடல் கற்றையுடன் பார்க்கப்படும். முதல் கட்டமான 'சைக்கிள்' பவிதிரி உடல் குடேற செய்வ வேண்டும். அதன் பிறகு கால் பாகத்தில் 'மூலிகை பேஸ்ட்' தடவி 'திரெட் மில்' மிஷின் மேல் தடக்க வேண்டும். இதனால் ஐரத்தக் குழாய்களில் சேர்த்துள்ள கொழுப்புச் சத்துக்கள் கரைவும். அதன் பிறகு 'டர்கிஷ் பாத்' என்ற மூலிகை தீராவிக் குளியல் எடுத்துக் கொண்டால் கரைத்த கொழுப்பு தீர்த்து விவரவையாக வெளி வரும்.

பிறகு புனாவி முறைப்படி உடலில் சில இடங்களில் அழுத்தம் தந்து மசாஜ் செய்யப் படும். இதனால் சேர்த்துள்ள கொழுப்பு, உடல் முழுதும் பரவும். இவைவகைத்தவையும் ஒன்றரை மணி நேர கால அளவில் செய்து கொள்ளலாம்.

வரைமொருமுறை அல்லது பத்து நாட்களுக்கு கொருமுறை என பத்து முறைகளில் உடல் இளைக்க சிசிச்சை தரப்படும். ஒவ்வொரு முறையிலும் உடல் இளைத்து எடை குறைத்து கொண்டே வரும். தொய்த்து போதும் பத்தி மூலிகை எண்ணெய் கொண்டு மசாஜ் செய் யப்படும்.

உணவில் ஐத்து பொருட்கள் மட்டும் ஒதுக்குமாறு எடுத்துரைப்போம். அப்படியே சாப்பிட நேர்தால், உடனே வெத்தீர் அருத்தி விட வேண்டும்.

உடல் பருமனை போகாசனப் பவிற்சிகள் முதல் எவ்வாறு குறைக்கலாம் என விவரிக்கிறார் டாக்டர் ஏ.எம். அகோக் குமார். இவர் இத்தியன் க்குடி ஆப் (போன வின் டைரக்டர்)

பெண்டுகளுக்கு உடற் பருமன் பின்வரும் சில

சாரணங்களால் ஏற்படலாம்.

\* எதிர்ப்பு கர்ப்பி சரியாக இயங்காத நிலை.

\* நீரிழிவு நோய் ஏற்படப்போகும்போது இளகலின் சரியாக கரக்காத நிலை.

\* உடலுக்கு எதல் பயிற்சியோ, வேண்டியோ தராமல் சோம்பியிருக்கும் நிலை.

\* இரத்த சோளக் ஏற்பட்டிருக்கும் நிலை

\* 'இடைத்திணி இடைவெளி' பெருக்கும் என்பதை மறந்து நொறுக்குத்திணி, பரிட்லி வீருந்து எடுத்து சரப்பிட்டுக் கொண்டே இருக்கும்போது உடல் பெருக்கும்

\* சரப்பாடு சரப்பிட்ட உடலே இனிப்பு வளக்களைச் சரப்பிடுவது மிகவும் கொடுநல்.

இவ்வாறு உடலைய பெருக்க விடுவதால் நீரிழிவு, உயர் இரத்த அழுத்தம், மாரடைப்பு நோய், நீரணக் கோளாறு, சிறுநீரகக் கற்கள் ஏற்படும். பசுவில் தூங்கத் தோன்றும் பசுவிலும் இரவிலும் உறங்கும் போது குத்தடை நோய் நும். வேளைகளைத் துள்ளிப்போடும் மனோ பாவம் ஏற்படும்.

உடற் பருமனைக் குறைக்க யோகாசனப் பயிற்சிகள் அர்த்த தூலாசனம், பவள முத்தாசனம், நெளகாசனம், சர்வாங்காசனம், தூலாசனம், மதல்யாசனம், புதுங்காசனம், சலபாசனம், மகராசனம், துறுராசனம், சவாசனம் என புல ஆசனங்கள் உள்ளன. இவற்றை ஒரு தவ்ல யோகாசனப் பயிற்சியானின் மேற்பார்வையில் கற்றுக் கொண்டு செய்வதால் தவ்ல பவளம் அடையலாம். இவை அனைத்தையும் செய்ய முடியாதவர்கள் தினமும் இருபது நிமிடங்களில் சர்வாங்காசனமும், அதற்கு மாற்று ஆசனமான மதல்யாசனமும் செய்தால் உடல் தவ்ல பவளம் பெறலாம் மூசகப் பயிற்சியைப் பொறுத்த வரை சேன்ற இதழில் குறிப்பிட்டுள்ள யோகி முறை சுவாசப் பிராணாயாமம் செவ்வதே சிறந்தது.

தவ்ல யோகாசன பயிற்சியானர் அல்லது ஆசானின் மேற்பார்வையில் மட்டுமே செய்ய வேண்டிய பயிற்சி வாமன தென்தி கிரிணய இதனைத் தொடர்ந்து பத்து நாட்கள் செல்வதால் எடை இத்து கிலோ வரை கூட குறைந்து விடும். தேனவவற்ற பசி போய்விடும். ஆனால் இதனை தானாக உட்காரும் செய்யக் கூடாது.

இத்து அல்லது ஆறு தம்ளர் உப்பு கலந்த கடுதிரை வெறும் வயிற்றில் குடித்து வாந்தி செய்யும் இமயமுறை நரம்பு மண்டலத்தின் உச்சி எய்யத்ததை தூண்டுவித்து. இது நம் உடலின் அனைத்து உள்சூறுப்புகளின் இயக்கங்களைக் கட்டுப்படுத்தி நேரங்களை தீக்கி உடல் எடைவாய்க் குறைக்கிறது. நரம்பு மண்டலம் இதில் தூண்டப்படுவதால் சரியான முறைவய ஆசானிடம் கற்றுக்கொள்ள செயல் வேண்டும்.

### சர்வாங்காசனம்

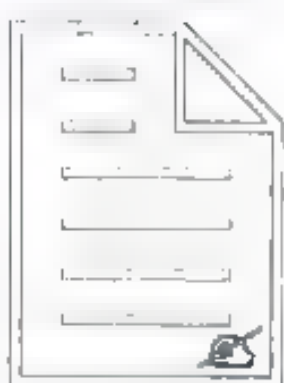
ஆசனங்களின் அரசன் சிர்சாசனம். அதுபோல் ஆசனங்களின் அரசி சர்வாங்காசனம். சர்வாங்காசனம் செய்வதால் உடல் முழுதும் பெறும் பலன்கள் அனைவடங் காதுகள். உடல் எடைவையும் இந்த ஆசனம் செய்யதால் குறைக்கலாம். இதனையும் யோகாசன ஆசிரியர் மூலமாகக் கற்றே செயல் வேண்டும் கண்டிப்பாக.

### செய்முறை:

1. விரிப்பின் மீது கால்களை ஒன்று சேர்த்தும் படுக்கவும்.
2. கால்களை 90°க்கு உயர்த்தவும். இப்போது உள்ளங்கைகளை அழுத்தி இடுப்பை பூமிவிரித்து உயர்த்தி கால்களை பூமியை நோக்கி முன்புறமாகக் கொண்டு வரவும்.
3. கைகளை மடக்கி உள்ளங்கைகளால் இடுப்பைப் பிடித்து கால்களை 90°க்கு உயர்த்த வேண்டும். உடம்பும் கால்களும் ஒரே நேர்க்

ஒரு புதித்பலமுய கம்பிஷனின் பங்குகளை வாங்க ஒரு குறிப்பிட்ட ஃபார்மில் நம் பெயர், விலாசம் போன்ற விவரங்களை எழுதி கையொப்பம் இட்டு அதை அதற்குண்டான வங்கியில் சமர்ப்பிக்கிறோம். அப்படி சமர்ப்பிக்கு முன், அந்த ஃபார்மில் நகல் ஒன்றை எடுத்து வைத்துக் கொள்வது நவம். ஏனெனில், சில வசூடங்கள் வரித்து, அந்தப் பங்குகளை நாம் விற்க முற்படும் போது, நாம் முதலில் போட்ட கையொப்பமும், ஷேர் டிரான்ஸ் பர் ஃபார்மில் போட்டிருக்கும் கையொப்பமும் வேறு பட்டால், அதைச் சரிசெய்ய நாம் மிகவும் சிரமப்பட வேண்டியிருக்கும்.

- ஆர். பாண்டிரங்கன்.





## புளி சாஸ்



பேல்பூரி செய்பதும் பொது துட்டை, பொரி, கமதா பூரி (சிறியது) ஒர்ப் பொடி, வேகவைத்த உருவாக்கியது. சென்னை, திருவிவ பெய்கா பயி இன்னுடன் புதிதாகத் திருவிவ காரட் அல்லது திருவிவ வெள்ளரி சேர்த்துப் போடுகிறார்கள். மிகவும் ருசியாக இருக்கும். கண்டிப்பாக சேர்த்து மலையிலைத் துவ வேண்டும்.

இந்த பேல்பூரிக்கு மேலே விடும் 'புளி சாஸ்' செய்வ இதை ஒரு புதிய பாணி.

புளி - எதுவிதமானவையும், எம்பாஸ்ப் பொடி - 1 டிஸ்ப்யூன், உப்பு - தேவையான அளவு, பேர்சைம்பழம் - 8, பச்சை மிளகாய் - 4, இஞ்சி - 1 துண்டு, தக்காளி சாஸ் - 4 டிஸ்ப்யூன், (அ) தக்காளி கழி - அளவு.

செய்முறை : பரிசுவை நீக்கிச் சேர்த்து, அதனுடன் எம்பாஸ்ப் பொடி, உப்பு சேர்த்துக் கொடுக்க விடவும். அதற்குள் கொட்டை நீக்கிய பேர்சைம்பழத்துடன், பச்சை மிளகாய், தேர்நீக்கிய இஞ்சியையும் சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைக்கவும். புளி வாய்க்கை போல பிறகு இந்த அரைத்த விழுதை புளித் தண்ணீருடன் சேர்த்து மேலும் குத்து நிமிடம் கொடுத்து வெட்டி பதத்திற்கு வந்ததும், தக்காளிப் பழம் இருந்தால் இரண்டு பழத்தை மிக்ஸியில் அரைக்கி இந்த சாஸில் சேர்க்கலாம். இவ்வாறிலும் கடைசிக் வாய்க்கும் 'பொமேட்டோ சாஸ்'லில் 4 டிஸ்ப்யூன் சாலை அதனுடன் சேர்த்து, கொத்துமல்லித் தூவி இருக்கலாம். இந்த 'புளி சாஸ்' பேல்பூரிக்கு நேரட்டுக் கொள்ள பிரமாந்தமாக இருக்கும். - சிவமயமா

கோட்டிசு வரும்படி உடம்புக்குள்ளே நோள் பட்டைகளில் வைத்துச் சரி செய்வ வேண்டும். கை முட்டிகள் தரை மீது இருக்க வேண்டும்.

4. 50 அல்லது 100 எண்ணிக்கைகள் அப் படியே ஆடாமல் இருக்க வேண்டும். கைகள் இறந்து கால் விரல்களைப் பார்த்து வேண்டும்.

5. கால்களை பூமியை நோக்கிப் பின்புறமாகக் கொண்டு வந்து முதுகிலுள்ள கைகளைப் பிரித்து விரிப்பின் மீது மெதுவாக முதுகை வைத்துப் படுத்து கால்களை விரிப்பின் மீது வைக்கவேண்டும்.

6. சிறிது ஓய்வு எடுத்துக் கொண்டு இரும்பையும் செய்வ வேண்டும். இரண்டு முறை செய்துவிட்டு சவாசனத்திற்கு வருவேண்டும்.

### குறிப்புகள்:

1. படுத்து இருப்பை பூமியிலிருந்து உயர்த்த முடியாதவர்கள் தளையனை உதவியுடன் செய்யலாம்.

2. அதிக இரத்த அழுத்தம், இருதயக் கோளாறு, தீவிரமான கண் கோளாறுகள், காலுவலி, முதுகத்திற்கு கோளாறுகள் மற்றும் கழுத்து வலி உள்ளவர்கள் கண்டிப்பாக இந்த ஆசனத்தைச் செய்யக் கூடாது.

3. இயற்கை இந்த ஆசனத்திற்குப் பதிலாக விபரீத கரணி ஆசனம் செய்யலாம்.

4. இந்த ஆசனத்தை வடக்கே தலை வைத்துச் செய்யது நன்மை பயக்கும்.

### மதச்சபாசனம்:

1. விரிப்பின் மீது அமர்ந்து கால்களை மடக்கி பத்மாசனம் அல்லது அர்த்த பத்மாசனம் அல்லது ககாசனம் செய்ய வேண்டும்.

3. மெதுவாக விரிப்பின் மீது கைகளை

கான்றி படுக்க வேண்டும்.

2. உள்ளங்கைகளை காதுகளுக்குப் பக்கத்தில் விரல்களை நோள் பட்டையை நோக்கியபடி வைக்க வேண்டும்.

4. உள்ளங்கைகள், இருப்பு ஆகியவற்றை அழுத்தி, உடம்பை தளையுடன் பூமியிலிருந்து உயர்த்த வேண்டும். உடல் தளையவை கீழ்நோக்கி திருப்பி உச்சத்தலையை பூமியின் மீது படிய வைக்க வேண்டும்.

5. கைகளை மெதுவாக பிரித்து எடுத்து கால் தொடையின் மீது வைக்க வேண்டும். கைமுட்டிகள் தரைமீது விளர்ப்பு இன்றி வைக்க வேண்டும். முடிந்தால் கால்பட்டை விரல்கள் இறுகப்பிடித்துக் கொள்ளலாம்.

6. 50 அல்லது 100 எண்ணிக்கையில் அப்படியே இருக்க வேண்டும்.

2. திரும்பவும் கைவிரல்களைப் பிரித்து காது களுக்குப் பக்கத்தில் வைத்து கான்றி தளையை உயர்த்தி நீட்டி நோள்பட்டை தலை ஆகியவற்றை விரிப்பின் மீது வைக்கவேண்டும். கால்களைப் பிரித்து சவாசனத்தில் ஓய்வு எடுக்க வேண்டும்.

### குறிப்புகள்:

1. ஆரம்ப நிலையில் கைகளை தளவுக்குப் பக்கத்தில் வைத்துப் பழகவும்.

2. கால்களை மடிக்க முடியாதவர்கள் கால்களை நீட்டி வைத்தும் பழகலாம். தவறில்லை.

3. தளையனை மெதுவாக முதுகிலுக் கீழ் வைத்துப் பழகுவது சுலபமாகும்.

4. வடக்கு திசை நோக்கி அமர்ந்து இந்த ஆசனத்தைச் செய்ய வேண்டும்.

பேட்டி, தொல்படி, ராஜ்யபுரீ சந்திரசேகர்



**15%  
Discount In  
Making &  
Wastage**

**பத்மஸ்ரீ ஜெவெல்ஸ்**  
**Padmashree Jewellers**

53-A, North Uman Road, T. Nagar, Chennai - 17.  
Opp. Arlbant Towers, Adj. to Sundari Silk. Phone: 841 4060, 822 4816.

• Ruby, Emerald & Diamond Jewellery • 916 Designer Jewellery • Design in Jades, Corals, Pearls • Colour beads & Kolapuri Jewellery • 1-2 grams Jewellery & Unique Collection



**உலங்குடியின் 15% தள்ளுபடியில் அரிய ஆளமீசுப் புத்தகங்கள்**



பொம் குதர சங்கர பாஷ்யம், ஸ்ரீமத் பாகவதம் (மற்றும்) எவ்வா  
பொன்றியவர்களுக்குச் செல்லும் மத்திரங்கள் அடங்கிய மத்திரப் பிரச்சனம்  
ரூ. 120/- 3 உபநிஷத்துக்கள்: உடனடியாக ரூ. 65/- 30 செலவாகி ரூ.  
ரூ. 80/- மத்திரப்போபதிக்கு ரூ. 120/- மத்திரப்போபதியை எவ்வா  
அரிய தமஸ்காரம் ரூ. 30/- நிரிவெதி மத்திரப் புத்தகம் ரூ. 120/- உபநிஷத மத்திரப்போபதி 14 வரையும்  
ரூ. 293/- அப்பொம்புப் பூதிரிமம் ரூ. 50/- உடனே மத்திரங்கள். 22.2.2001 வரையில் மட்டும்.

"பொம் குதர சங்கர பாஷ்யம்" உலங்குடியின் பெரியவரின் அரிய படைப்புக்களின் திரவணம்.  
இதில் பாமதீ, உலங்கு பரிமள ப்ரம்மநிதி தியாபரணம், மமத்ததியம், தியாபரணம், மமத்திய  
பாஷ்ய விவரணாங்களைத் தெளிவாக விளக்கி, ஒவ்வொரு அதிகாரத்திலும் எவ்வாறாக  
தியாயமணமாய் எழுதி, அதற்குக் கருத்துகளையும் விளக்கமும், தேவநாகரிகமும் தமிழிலும்  
பாஷ்யமும் விரிவான தமிழ் மொழி பெயர்ப்பும் உள்ளன. அத்தியாயம் - 1 ரூ. 350/-; அத்தியாயம்  
- 2 ரூ. 300/-; அத்தியாயங்கள் - 3, 4 ரூ. 350/-; (ஒரு செட் ரூ. 1000/- ஆகும்). ரூ. 150/-  
தள்ளுபடி போக ரூ. 850/-, Regd Post க்கு ரூ. 35/- செல்து ரூ. 885/- அனுப்பு.

"ஸ்ரீமத் பாகவதம்" 12 பக்கத்துக்கள், 7 வரையும், 4200 பக்கங்கள் கொண்டது. தேவ  
நாகரிகம் மூலமும், ஸ்ரீதேவிய வம்சத்திய விவரணாங்களைத் தழுவின விரிவான தமிழ் மொழி  
பெயர்ப்பும் ஸ்ரீ தாராயணியத்தின் பதவுரையும், விளக்கவுரையும் இதன் சிறப்பு அம்சங்களாகும்.  
'ஒரு செட் ரூ. 1050/- தள்ளுபடி ரூ. 165/- போக ரூ. 885/- Regd Post க்கு ரூ. 40/- செல்து  
ரூ. 925/- M.O. (or) DD அனுப்பு. தேரிலும் வரையில் தெள்ளவரம்.

எவது இது தமிழ்/English புத்தகங்கள் பற்றி அறிய செட்காக்கிற் ரூ. 3/- Stamp அனுப்பு.

**KADALANGUDI PUBLICATIONS**

38, Natesa Iyer Street, (Near T.Nagar Bus Stand), T.Nagar, Madras-17. ✆ : 4343406  
E-mail : sara@glasmd01.vsnl.net.in Visit : kadalangudi.com



சேனாபதி  
மொழி, மனமோடு  
தான்.

அன்புச் சகோதரிக்கு,  
(அழைக்கலாத்தானே)

தான் சிறைமகளில் 'முன்  
சேதபாடாக இருக்கிறேன் போர்  
வழி' என்று தம் சகோதரிகளை  
தூத்து கொள்வது ரொம்ப அநீதமாக  
இருக்கிறது. சமீபத்தில் பொங்கல் வந்த  
தல்வனா! எங்கள் பருதியில் (எல்லாப்  
பருதிகளிலும் இப்படித்தான்) சிலர் முன்

தான் இரவே சைவ கோவந்தைப் போட்டு வைத்தனர். இன்னும்  
சிலர் மறுதான் சைவபழக்கு காய்கறிகளை தறுக்கி பரிட்டில் பதிர்ப்  
படுத்தினர். இதயாதி இதயாதி. காலையில் எழுந்து எல்லா வேலை  
களையும் (!) முடித்துக் கொண்டு அந்த 71இன்ச் பெட்டியின் முன்  
ஆஜர். விட்டால் பொங்கலை போகி அன்றும் மாட்டுப் பொங்கலை  
பொங்கல் அளவாக கொண்டாடி விடுவர் போல் உள்ளது. ஒரளவிற்கு  
முன்சேற்பாடு, ஒத்துக் கொள்ளலாம். ஒரேயடிப்பாக முன்சேற்பாடு  
கொளுதும் ஓவாதானே! இது பற்றி தாங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்?

உங்கள் கருத்தைப் பார்த்துச் சிரிப்பதன் வந்தது. நம்ப பொங்கள்  
இப்படித்தான் செய்கிறார்கள். என்ன செய்? சில வழக்கங்களைப் பெரியவர்  
கள் ஒரே சில காரணங்களுக்காக அகழ்த்தார்கள். மாங்கி மாத அறிவான  
சேலம் ஒரேன், உடற்பயிற்சி, அக கண்ணுக்கு தல்வ பயிற்சி இத்தகைய  
இப்படி திரைய உக்கலுக்கே தெரியும். ஆனால் தல்வ காரணத்திற்காக ஏற்  
படுத்திய வழக்கம் சொல்லத்திற்காக மறும் பெறு காரணம் 'சத்தியவேதனை'  
ஆகி விடுகிறது. என்ன செய்?

எனக்குத் தெரிந்த ஒரு பொண்ணி கரணங்குமி நோன்பிற்கு வெளியிக்  
கிறாள் காலையில் என்னென்ப தேப்த்துக் குளித்தால் வேலையாகவு என்று  
விவரத்திரையையே என்னென்பக் குளியலை முடித்து விடுவார். மறுதான்  
வெறும் குளியல்தான்! இப்படி திரைய சொல்வதன்.

மலி பெட்டிக்கு முன்னடி உட்கருவதற்காக என்று வரும்போது 'வேன்  
டாய்' எனத் தோன்றலாம். ஆனால் வேலையுக்குச் சொல்லும் சகோதரிகள்  
முதல் தானே காய்கறி அரித்து வைத்துச் சொண்டாதான் மறுதான்  
(அதி)காலை கையகவை முடித்து விட்டு ஆய்வுக்கு ஓட முடியும்.  
வேலையுக்குப் போய்க்காலையென்றால் கூட ஒரு மணிக்கு டயன், உட்கரு  
என அகைத்தையம் முடித்து காலையம், குந்தகத்தை அனுப்ப  
வேண்டிய நிலையில் இருப்பவர்களுக்கும் இருக்கிறார்களே!

சத்தியவேதனை அநீதமாக இல்லறம், மாற்றங்களைக் கூட நியாய  
மரண காரணங்களுக்காகச் சொந்தம் அறற்குச் சரிவென்று போக  
வேண்டியபடியுதான்.

கருணா சிங்கையலம்,

தெய்வோரி - 2.

மரணத் தறுத்திக் கொண்டிருக்க  
கும் ஒரு வருடமாக விஷயத்தைத்  
தெரிவுபடுத்திக் கொள்ள  
ஆகையுடும் வாசகி. ஒரு பத்  
திரிகையில் ஒரு தலைப்பில்  
வாசகிகளிடம் கேட்டிருந்  
தார்கள். வெளி  
விடப்படும் வடிதல்  
கருக்குத் தன்



சமீபமானம் வாழ்க்கைப் படம் எனவும் போட்டிருக்கிற  
 ஞானகாந்தி பத்திரிகை வந்தது நான் எழுதியது இடம்பெற  
 திருந்தது. சந்திராவுடையது உண்மை ஆனால் சமீபமானம்  
 விளக்கலில்லாமல், சிபிஎன் கார்டு போட்டுக் கேட்டேன் என  
 விவரித்த எழுதிய கார்டு எனக்கு வந்து பிரவீனமே இது என!  
 உயக்கான பணம் திறந்து கேட்கிறேன் இதுபோல ஏன் நடந்து கொள்  
 கிறார்கள்? எனக்கு அந்தப் பத்திரிகையின் ஒரு பிரதி கூட அனுப்ப  
 வில்லை.

ஒருமுறை திரு. சாவி அவர்கள் கேள்வி-பதிலில் எழுதியிருந்தது ஞானகாந்தி  
 திரு. வகுமீரது. கேள்வி : "ஒரு பத்திரிகை நடத்த என்ன செலவு வேண்டும்?"  
 பதில் : "திறைய பாவம் செய்திருக்க வேண்டும்!" அவர் அப்படி எழுதியிருந்ததற்  
 கும் காரணம் ஒரு பத்திரிகை நடத்துவது மிக மிகச் சிறமான் விஷயம் என்  
 பதால்தான். அறிவிக்க சிறங்கள் பத்திரிகைத் துறையில் இருப்பவர்களை அறி  
 வார்கள்.

தீங்கள் குறிப்பிட்டுள்ள பத்திரிகையம் (பெயரை எடுத்து விட்டேன்.) அப்படி மிகவும்  
 சிறமத்தில் இருக்கும் பத்திரிகையே வந்ததை சிறங்கள்தான் அவர் படுகிறார் என்பதனை  
 நான் அறிவேன். அத்தனைகையம் மீதி அவர் நடத்துவதைப் பங்கீடும் போது அவரைப்  
 பார்த்து விவக்கந்தன் தொன்றுவிருது.

அன்புச் சகோதரியே, வார்த்து வரும் பத்திரிகைகளில் இது  
 போன்ற குறைகள் இருக்குமாயின் அதைப் பெரிதுபடுத்தாதீர்கள்.  
 இது அவர்கள் வேண்டுமென்றே செய்வது அல்ல. உங்கள்  
 எழுந்தத அச்சில் பார்த்த பவிச்சரியில் அவர்களுக்கு தம்மிக்  
 கடும் வருஷங்கள். பன் சிறங்களுக்கு இடையே எழுத்தாளனியை



**சகோதரிகளுடன்  
உரையாடல்**

**மஞ்சளா  
ரமேஷ்**

கையில் பித்திருக்கும் அவர்களுக்கு உங்கள் காதலம் பெரிதும்  
 'பாசிக்'வை இருக்கும்.

பெண்கள் முன்மேறந்ததிந்தாக எழுதும் தாங்கள் ஒரு  
 விஷயத்தை மட்டும் மறந்தது என!

சில மாதங்களுக்கு முன் நடப்பு வட்டம் பத்திரியில் கணவன் - மனைவி (தாமபத்தியம்  
 குறித்து) சந்தேகங்களை இரண்டு மாதமாக படித்தேன். பரவாயில்லைவெய் இதற்கான  
 கேள்வி-பதில்தான் இப்புவரை வெளியாகவில்லை இப்பொழுதுதான் வந்ததே என்று  
 என்மனசியிருந்த எங்களுக்கு மீண்டும் ஏமாற்றம் அடுத்த மாதத்திலிருந்து அக் குறிப்பரைப்  
 காணவில்லை. அது பன் சகோதரி!

என்று மனசில் செல்வ பிரமண்கள் ஒளிபரப்பினாலும் அதில் ஆண்கள்தான்  
 சந்தேகங்களாக கேட்டுத் தெளிவடைகிறார்கள் பெண்கள் சிபோன பண்ண வேண்  
 றும் எழுது விளாத்தாலும் விட்டால் மாயிவார், மாயனார், கணவர், குழந்தைகள்  
 என எல்லோரும் இருப்பதாலும். மனக் சங்கடப்படுவதாலும் செய்வதில்லை

இவற்றையெல்லாம் விட்டபிடுக்கும் பெண்கள் வாரீடம் கேட்டுத் தெரிந்து  
 கொள்வது 'சொல்லங்கள்' பாக்கலாம்.

இந்தக் கேள்வியைக் கேட்கும் தீவிரம் வெவ், முகவரியை எழுத  
 வில்லை பார்த்தீர்களா? தம்பத்தியம் பற்றித்தான் எழுதினோமே தவிர  
 தீங்கள் செல்லும் 'உறவு' பற்றி எழுதவில்லைவெய் அது போகட்டும்.

திருமண உறவுகள் பற்றிய கேள்வி பதில் என்பது சரியான  
 தொக்கத்திற்காக ஆரம்பித்தாலும் அது திணைவதிப் போய்க்  
 திறைய வாய்ப்புக்கள் உண்டு. தவிரவும் இவற்றைப்



பத்திரிகைகளில் படித்து உங்களுக்கு உரிய பிரச்சனையை நீங்கள் தீர்த்துக் கொள்ளீர்கள் என்றும் சொல்ல முடியுமா. ஒரு தல்ல பெண் மருத்துவரிடம் அத்தரங்கமாக அனுகூலி அவர வர்க்கு உரிய ஸ்தலங்களைத் தீர்த்துக் கொள்வது சரியாக இருக்கும்.

வதா ஜெஸ்பாபால், சேலம்.

கடந்த வருடங்களாக என் மனத்தில் குழந்தைக் கொண்டு, ஏன்! தெருந்தி முள்ளாக தெருடிக் கொண்டிருக்கும் சில எண்ணங்களால் தங்களுடன் பிழிந்து கொள்ள நிலைத்துத் தான் இந்தக் கடிதம்.

இன்டர்னாவும், நீண்டத்தகாலமையும் அடிபோடு ஒழித்து விட்டன என்று நாம் நினைத்துக் கொண்டு இருக்கும் இந்த 21ம் நூற்றாண்டில் கூட நிறைய தூதிவேறுபாடுகள். எங்களுக்குத் தெரிந்தவர்கள் வீட்டில் கொலுவருக்குக் கூப்பிட்டிருந்தார்கள். நாங்களும் போயிருந்தோம் குடிப்பதற்குக் காப்பி கொண்டு வந்து கொடுத்தார்கள். குடித்து விட்டு நாங்கள் குடித்த தண்ணீரை எடுத்துக் கொண்டு போன போது, "இப்படியே ஒரு ஓரமாக வைத்து விடுங்கள்" என்று சொல்லி விட்டு, அதன் மீது தண்ணீர் தெளித்து எடுத்துக் கொண்டு போனார்கள். நாங்கள் வாங்கிக் கொண்டும் பரிசுப் பொருட்களும், குழந்தைகளின் கையில் கொடுக்கும் பணமும், எந்தத் தண்ணீரும் தெளிக்கப்படாமல் வீட்டினுள்ளே செல்கிறதே, அது மட்டும் எப்படி?

இது மட்டுமில்லை, கோவில்களுக்குள் எவ்வெவிய பிரிவினரை உள்ளே விடாத கொடுமையும் கூட இன்னும் நடந்து கொண்டதான் இருக்கிறது. ஒரு குறிப்பிட்ட இனத்தவன் என்

தில்லாமல் உயர்ந்த பிரிவினர் எனச் சிலர் இன்னும் தங்களை சொல்லிக் கொண்டுதான் வருகிறார்கள்.

இப்படிப்பட்ட எண்ணம் உடையவர்களை நம்மைப் பொறுத்தவரை நாம் ஒதுக்கி வைப்பது நான் தவறு. 'ஒ இவர்கள் நம்மை இப்படி நடத்துவிறார்களா, நாம் அவர்கள் வீட்டிற்குப் போகாமல் இருந்து விடுவோம்' என்று இருந்து விடுங்கள். உண்மையான அன்பும், நட்பும் தேவைப்பட்டால் அவர்களே வரட்டுமே!

விஞ்ஞான யுகத்திலும் திறைய கார்த்தங்கள் நடந்து கொண்டு இருக்கின்றன. அனைத்தும் வேலமான மாற்றங்கள். இந்தப் புதுயுக வெள்ளத்தில் இளைப்பெல்லாம் விவரத்தில் காணாமல் போய்விடும், வைதாலப்பாதிர்கள்.

ஜி. டி.லா, சேலம் - 5.

என் வயது 43. எனக்கு ஒன்றரை வருடத்திற்கு முன் கருப்பையில் கட்டி (இருந்ததால்) (சுவரிகளிலும்) கட்டி இருந்தது) கருப்பை + ஒவரி எடுத்து விட்டார்கள். பல்பாப்பில் சாதாரண உதிரக் கட்டி என்று ரிசைட் வந்தது. மனதும் உடலும் தெரிவந்த சமயத்தில் நற்போது திடீரென்று ஒரு நாள் ஒரு காய் (வயது) முட்டியில் வலி ஏற்பட்டது. நடக்க முடியவில்லை. தாங்கித் தான் நடக்கிறேன்.

டாக்டர்களிடம் காண்பித்த போது கருப்பை + ஒவரிகளை எடுத்ததால் ஸ்ட்ரெஸ் குறைந்து விட்டது. அதனால்தான் காய் வலி வருகிறது என்று ஸ்ட்ரெஸ் மாத்திரைகள் கொடுத்தார்கள். அந்தக் கார்பிட்டால் கோஸர் வரும் என்றிறார்கள். எய்லோசுக்கும் வலுவதில்லை. எங்கேயாவது ஒரு சிலருக்குத் தான் வரும். அதுவும் தொடர்ந்து 3 வருடங்களுக்கு மேல் கார்பிடுபுவர்களுக்குத்தான் என்றிறார்கள்.

ஆனால் டாக்டரோ மெனோபால் முடிபும் வரை மாத்திரைகள் காப்பிட வேண்டும் என்றிறார்கள். அப்படி சிசிசை எடுக்கவில்லை. என்றால் 50 வயதிற்கு மேல் வரும் பிரச்சனை இப்போதே ஏற்பட்டு விடும் என்று கூறுகிறார்கள்.

எனக்கு மிகவும் பயமாக உள்ளது. தொடர்ந்து மாத்திரை காப்பிடுவதா? காப்பிடாமல் இருப்பதா? ஒவ்வொரு சமயம் எனக்கு தற்கொலை முடிவு கூட வருகிறது. என் மனம் நிம்மதி இல்லாமல் தவிக்கிறது.

நீங்கள் எவ்வளவு தூரம் படித்து நான் இருக்கிறீர்கள் என்பதை உங்களின் நீண்ட கடிதம் காட்டுகிறது.

நம்மிடம் உள்ள ஒரு பிரச்சனை என்ன வென்றால் எதற்கு வேண்டுமானாலும் உடனடியாக நமது கருத்துக்களை வாரி வதும் ஆகும்.



இஞ்சியைப் பொடிப் பொடியாக நறுக்கி வெயிலில் காயவைத்து இத்துடன் ஏலக்காயை வாணலியில் கறுத்து இரண்டையும் மிக்ஸியில் கிளர்த்து கத்தூரில் கலந்து வைத்துக் கொள்ளால் தேவைப்படும் போது பாலில் போட்டுக் காய்ச்சி வடிக்கடி உ காப்பிட்டால் இஞ்சி ஏலக்காய் கலவையுடன் மனமாக இருக்கும்.

- ஜி. விஜயா.

பித்து விடுவோம். குறிப்பிட்ட நேரம், அதற்கு தனக்குத் தெரிந்த அத்தனை கவனத்தின்படிதான் வந்து விடும். குழந்தைகளில்லாத பங்களன், பரிசுவர்கள் என ஒரு பெரிய வில்லு. தன் கருத்தை யாரும் கேட்காததற்கு முன்னமேயே ஏகப்பட்ட அடக்கங்கள். இது எதிர்வினை எல்லை வரிக் குறுப்பத்திற்கு ஆளக்கும் என்பதற்கு இந்தச் சமோதிரியின் கடிதமே சாட்சி (இங்கு வெளியிட்டிருப்பது தனியே அவருடைய தீர்மான கடிதத்தில் மிகவும் வகுத்தி எழுதியிருக்கிறது.) சமோதிரியே, உங்கள் மருத்துவரின் வாய் மூலம் நம்பிக்கையோடு சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு ஏற்படும் எந்தேனும் களை உங்கள் மருத்துவரிடம் கேட்டு விளக்கம் பெறுங்கள். இவர்கள் சொல்கிறார்கள், அவர்கள் சொல்கிறார்கள் என அத்தனையும் கேட்டு பீதி அடைபவர்களே.

மெனோயன் மூட்டுவாவி, கழுத்து வலிக்கு மிகச் சிறந்த நிவாரணம் வேண்டாம். உங்கள் ஊரில் இருக்கும் சிறந்த வேலா ஆசனம் அது தான் என்று சொல்லுங்கள். இது ஒன்றும் பெரிய பிரச்சனையே இல்லை. நல்ல ஆரோக்கியத்தோடு குடும்பம் நடத்துவீர்கள், பரப்ப வேண்டாம்.

ஜி. வேல்மனாள், கோவை.

'வீட்டிற்குள் வென்று காட்டு' என்கிறார்களே இப்போது. வீட்டிற்குள் வென்று காட்டுவதென்பது, அவ்வளவு எளிதல்ல என்பது உறுதி. சந்தோஷம், துக்கம், கஷ்டம், கஷ்டம், அவமானம் என்பன அனுபவங்களாகப் பெற்றாகி வீட்டிலுள்ளவர்களுக்கு, எல்லா வேலாவிடமும், வீட்டுக்கு கொடுத்து, தாய் அன்பு குறிக்கோளாக வாழ்கிறேன். வீட்டிற்குள்

வென்று காட்டில் உங்களின் மேலான அறிவுரை வேலை. சொல்லுகிறார் பல சமயங்களில் உங்களை எழுத்துதான் என்னவென்று தூக்கி நிறுத்தி விடுகிறேன்.

'வென்று காட்டுவது' என்றால் என்ன அந்த நம் கை நினைக்கிறீர்கள்? குடும்ப வாழ்க்கையில் வெற்றி பெறுவது என்பது அத்தனை கடினம் உள்வாங்கியதுதான். ஒரு வேளைக்குப் போகிறோம் என்றால் அங்கே எல்லாம் இருக்கும் ஒரு பொருளை வாய்க்கப் போகிறோம். அங்கேயும் பல அனுபவங்கள் ஏற்படுகின்றன. வாழ்க்கை என்று வந்து விட்டாலே ஒவ்வொரு துறியிலும் தீங்கள் சொல்கின்ற சந்தோஷம், இன்பம், துன்பம் அத்தனையும் கவந்தே வருகின்றன. இவற்றையெல்லாம் ஏற்று, அனுபவித்து, கடந்து செல்கிறோம்.

இந்த வயதில் தங்களுக்கு ஒரு பழக்கம் பெரிய விஷயமாகத் தெரியும். துன்பம் வயதில் அது ஒன்று அப்ப பொருளைத் தேர்ந்தும் அப்படி இருக்கும் போது அந்தந்த வயதில் ஏற்படும் அனுபவம், ஆகையே பெரியவாட்சியம் என எப்படி எடுத்துக் கொள்ள முடியும்? வயது செல்லச் செல்ல என்னவாகும் மாறுகின்றன அவ்வளவு?

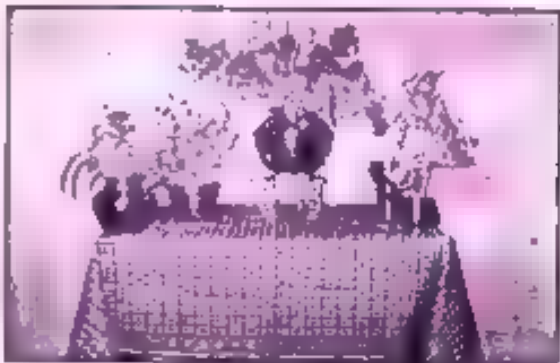
இதன் வயதில் மாமியானது அடக்கத் தேவையும், வயதான பிறகு மாமியானதும் போது தன் மாமியானது கோணத்தில் அவருடைய வகுத்தல் புரியும். இதிலே ஏது வெற்றி, தோல்வி? கொந்தத்தில் குடும்பங்களில் அன்பு, அனுராதை, புரிந்து கொள்ளுதல்தான் தேவை. இது விளைவாண்டு அங்கம் இல்லை. வெற்றி தோல்வி களங்கிட. குடும்ப அங்கம் இதைத் தான் வளர்ப்பதும் குடும்பத்தில் 'தோற்றாடு வென்றாடு' என்கிறார்.

தேயப்பது கஷ்டம் என்று சித்தனை. வெள்ளைப் பாத்ரீரங்கனையெல்லாம் பரக்க சீது ஏற்றி விடுகிறார்கள். அவர் கூறப் பரணை விட்டுக் கீழே இருக்கிறார்கள். பரணைகள், செம்புகள், துண்டுகள், தூசுகள், சிறு உருள்கள், சித்தனைப் பெட்டிகள் போன்றவற்றை, கடைகளில் கிடைக்கும், 'சிராஸ்போ' என்கிற பாணியை வாங்கி பாணிக் பண்ணுகங்கள். (மெழுகு வடிவிலும், தீரவ வடிவிலும் கிடைக்கும்) பாணிக் பண்ணி விட்டால் ஏகம் போவது இவர்களுக்கு.

சிறகு கடைகளில் விற்கும் வண்டி வண்டி செவ்விரைப் பூக்களையும், இவை களையும் வாங்கி, பாத்ரீரங்கனின் வடிவிற்கு ஏற்ப அங்குள்ள செஞ்சி விட்டால் பூக்களாகத் தோன்றும். உயிர், அருகில், வேலையில், பூங்கு வேலையில் என்ன ஆய்வுகளைக் கூறு ததும்ப வாய்க்கங்கள். பாக்கிரவர்கள் விவரம் விவரங்கள்.

எங்கள் வீட்டிற்கு வகுத்தவர்கள் இவை எங்கே கிடைக்கும் என்கிறார்கள்!

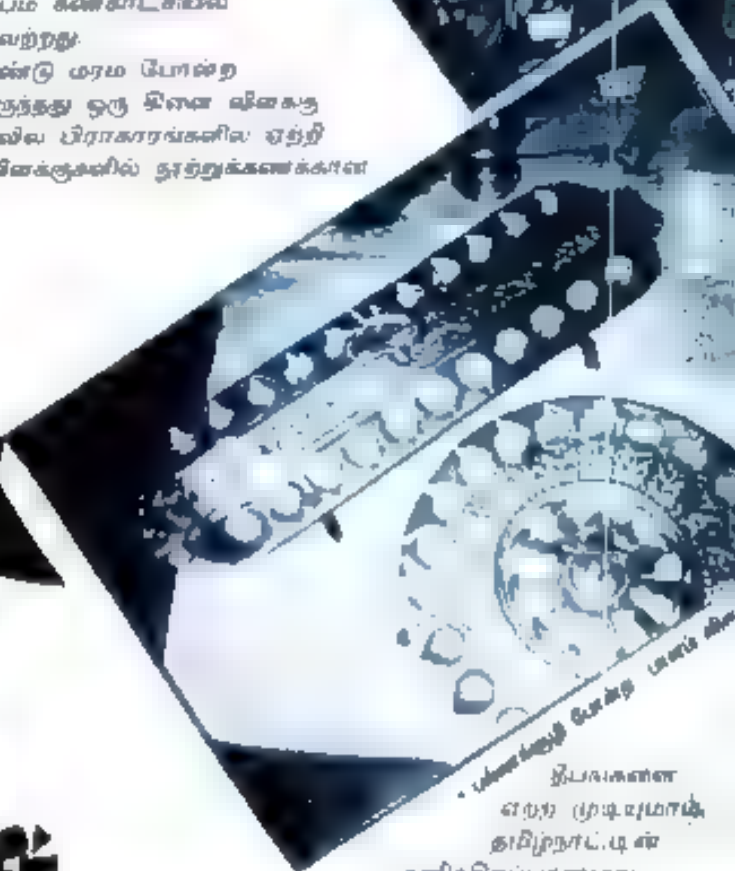
- கோட்டை உமேஷ்



**வினக்குகள் எப்பணை நம்**  
வாழ்க்கையுடன் நம் கலாசாரத்துடன்  
இணைந்து விட்ட ஒன்று தல்வ  
செயல்கள் - தேரங்கனாலானாலும்  
அல்லவையானாலும்  
வினக்குகள் நிச்சயம்  
வேண்டும். வீட்டின் இருகூடம்  
நம் வாழ்வின் இருளையும் சோத்து  
அகற்றும் நமமை இந்த நீப  
வினக்குகளுக்கு உண்டு ஆடுகாவத்தில்  
இருந்த வினக்குகள் முதல் இன்று உள்ள  
நாகரீக வினக்குகள் வரை பல வகைகள்  
இடம்பெற்ற கண்காட்சி ஒன்று செவ்வை  
முட்டுக்காட்டில் உள்ள தகவலை சிதராவில்  
நடைபெற்றது

மூன்று வினாக்கள் கொண்ட மூன்று முக  
தேரளாவின் மங்கல நீபம் கண்காட்சியில்  
நுழையும் நமமை வரவேற்றது.

பல வினாக்கள் கொண்டு மரம போன்ற  
தோற்றத்தில் அளமந்திருந்தது ஒரு வினா வினக்கு  
அந்தக் காலத்தில் கோவில் பிராகாரங்களில் ஏற்றி  
வைக்கப்பட்ட இந்த வினக்குகளில் தூற்றுக்கணக்கான



**வாழ்க  
வாழ்க**  
**வினக்குகள்  
வினக்குகள்**

தீபங்கள்  
எல்லா முடியுமாய்  
தமிழ்நாட்டின்  
நவீக சிறப்பானவை  
தூங்கு வினக்குகள்.  
கோளா நாட்டின் சிறப்பை  
வெளிப்படுத்துபவை பங்கா

விளக்குகள்.

கஜஸ்ட்கமிபின் முடிப்புடன்  
கூடியதொரு விளக்கு எல்லா  
இசைகளிலும் சுற்றக்கூடியது.  
'கொடுவா' என்னும் ஒரு  
வகை மலைவாழ்  
மக்கள் இந்த



• மூன்று கிளையாகப் பிரிந்த விளக்குகள்



• தூண்டு விளக்கு



• மலையாள மலைவாழ் மக்களின் விளக்குகள்

வகை  
விளக்கையும், காலிரி  
நிலையையும் மட்டும் தான்  
தொழுது வழக்கமாம்.

இன்பம் - துன்பம்

இரண்டையுமே என்றும்

சமமாக ஏற்கும் பக்குவம் கொண்ட

பேண்டும் என்ற பேராருத்தலோடு பிடி

அறிவியை முன்பாக வைத்து இந்த விளக்கை

ஏற்றுவார்களாம்.

கோவில்களின் கருவறைகளிலும்,

பிராகாரங்களிலும் அசம்பிளி ஹால் போன்ற

இடங்களிலும் ஏற்றப்படுபவைகள்தான் தொங்கும்

விளக்குகள். ஆடல் - பாடல் நடக்கும் தருணங்களில்

இவ்வகை விளக்குகளின் ஒளி 'பளிர்வை'

பார்வையாளர்களுக்கு நிகழ்ச்சியை முழுமையாகக்

கண்டு ரசிக்க உதவும். கட்டிட வேலைப்பாடுகள்,

சிற்ப வேலைத்திறன் போன்றவைகளுடன்

ஆண்டவனுக்கு அணிவித்துள்ள

அணிகலன்களின் அழகை மக்கள் கண்டு

மனம் மகிழ வைத்தவை இவ்வகை

விளக்குகள்தான் இப்போன்ற

விளக்குகள் இருந்துவ

தேவாலயங்களிலும்

ஏற்றப்பட்டனவாம்.

தோரண விளக்கு

தமிழ்நாட்டிற்குச் சிறப்பு

பெற்றவை. இதே போன்று

அழகுடன் ஒளிதரக்கூடியவை

அபரண விளக்குகள். அந் நாளில்

பாண்டிய - சோழ நாடுகள்

கோவில்களின் நுழைவாயிலில் (கதவுகளில்)



அவ்வளரமாக -

பயலித

டினசன்களில்

அமைக்கப்பட்

டிருந்தவைகள்தாம்

ஆபரண விளக்குகள்

மிளவும் பிரகாசம்

தரக்கூடியவை

இவை. சில

இடங்களில் இவை

கவரில்

இணையாமல்

தவியாகவே கூட

அமைக்கப்பட்டு

இருக்கும்.

அடிப்பாசம் குத்து

விளக்கு போல

அமைந்து ஒரே

அளவில் உயர்ந்து

அழகாக இருக்கும்.

சில கோவில்களில்

அகல் போன்ற இவைகளை சுடிகளும்

கூட வைத்திருப்பார்கள். தற்போது

இவைகளில் மிகச் சிறிய பல்புகள்

பொருத்தி மின்சாரத்தின் மூலம் எரிய

வைக்கின்றனா.

அந்த நாடகவில் நுழைவாயிலின்

இருபுறமும் அமைக் கப்பட்டிருந்த -

மாடங்களில் ஏற்றி

வைக்கப்பட்ட

மாடவிளக்குகளில்

தான் எத்தனை

வகை, வசதிக்கும் -

நாகரீகத்துக்கும்

மதத்துக்கும்

ஏற்றபடி?

பாளையின்

முதுகில் ஏற்றப்

பட்ட அகல்

விளக்கு நமக்கு

'கஜேந்திர

மோட்சம்' கைதவை

நினைவூட்டுகிறது.

பல்லாங்குழி

போன்று (22

குழிகளுடன்)

அமைந்த பாளம்

விளக்கு ஆந்திர



பிரதேசத்தில்

பிரபலமானவை.

வட்ட வடிவில்

அமைந்த கை விளக்கு

கோவில்களில் பல

தீபங்களையும் ஏற்ற

உதவும். இதில் ஒரு

குழியில் எண்ணெய்

குறைபக் குறைப

அதன் அருகில்

இன்னொரு குழியில்

எண்ணெய் திரையும்

வசதி உண்டு. இவை

கேரளாவின்

கோவில்களில் அதிகம்

பயன்படுத்தப்படுபவை.

அம்பாள்

முகமிட்ட குடவிளக்கு

புறஜ நேரங்கள்

பயன்படுத்துவது

விசேஷம். சனி தரை,

சனி தோஷம் பாதிப்புடன் நீங்க

ஏற்றப்படுவது காக்கையின் உருவில்

அமைந்த விளக்கு.

மரடி கற்களினால் செத்த அகல்

விளக்குகள் கேரளத்தில்

அறிப்பப்பட்டவை. கிரணாட்டினால்

அன அகல் விளக்குகள் தமிழ்நாடு,

கேரளம், ஆந்திரம்

ஆகிய மாநிலங்களில்

பிரபலமானவை.

பஜனை செய்யும்

போது ஏற்ற 'ஆந்திரா'

என்னும்

பித்தளைவினாகான

விளக்குகள் உருதவை.

இவை மரம் போன்ற

தோற்றத்துடன் பூ

இலைகளுடன்

அமைந்துள்ளன

இலைகளில்

இராமாயண

வாசகங்கள்

செதுக்கப்பட்டுள்ளது

இதன் தனிக் கிரப்பு.

தொகுப்பு :

வைதேகி தேசிகன்





**அமைதி தவறும் வசந்த பூமியில்  
உங்களுக்கோர் வசந்த மாளிகை**

**பரிபூர்ணா ஈஸ்டேட்ஸ் கொடைகாடு ...**

இயற்கை கொஞ்சி விளையாடும் கொடைகாட்டில், சுமார் 29 ஏக்கர் நிலப்பரப்பில் உங்கள் இல்லக்கனவுகளுக்கு வடிவம் தருகின்றது. மாலக்காடு செல்லும் பாதையில் அமைந்துள்ள பரிபூர்ணா ஈஸ்டேட்ஸ், தரமான மற்றும் நாகரிகமான வாழ்க்கையை விரும்பும் அனைவரது எண்ணத்தையும் நிறைவேற்றும் வகையில் அமைந்துள்ளது. அமைதியான, நிம்மதியான, சந்தோஷமான, வாழ்க்கைக்கு இது ஒப்பற்ற விவாகம்.

**பரிபூர்ணா ஈஸ்டேட்ஸ் உங்களுக்கு வழங்குவது**

- ❖ அழகிய நீர்த்தியாப் வடிவமைந்த இல்லங்கள் (உங்கள் வீடுபயத்திற்கேற்ப)
- ❖ சொகுசான பிளாட்கள் தனி பங்களாவுக்குரிய அனைத்து சீர்தயார்சங்களுடன்
- ❖ தனி சாலைகள் ❖ கழிவு நீர் சாக்கடைகள் ❖ குறைவில்லாமல் தண்ணீர் கிழியோகம்
- ❖ மரங்களால் நிழல்பெறும் சாலைகள் ❖ பாதுகாப்பு வேலி ❖ சேடியம் வேல்ஸ் தெரு வீளக்குகள்
- ❖ 3-பேஸ் மின்சாரம் ❖ 24 மணிநேர காவல் ❖ 1.75 ஏக்கர் நிலப்பரப்பில் குழந்தைகள் பூங்கா, பேட்மிண்டன் உள்ளிளையாட்டரங்கம், ஹெல்த் கிளப், மென்ஸில் ஆடுதளம்
- ❖ ஷாப்பிங் மையங்கள் மற்றும் பள்ளிகளுக்காக இடம் ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது. தரமுடன் கட்டிமுடிக்கப்பட்டு உங்களால் வாங்கக்கூடிய வீடுகளில் வரங்கப்படுகிறது.
- ❖ கட்டிடப்பணி நடைபெறுவதற்குரிய பணம் செலுத்தும் வசதி.

உங்கள் இல்லத்திற்கு வங்கி மூலமாகவும், கனக் காரம் பெற்ற நிதி நிறுவனம் மூலமாகவும் அடமானில் உதவி அளிக்கப்படும்.



For details contact

**SANKAR REALTORS & PROPERTIES PRIVATE LIMITED**

Regd. Off : 12 Om Shree Nagar, Kovayalur, Coimbatore - 641 042, India. Ph : 91-422-808603, 808137,  
Fax : 808137, E-mail : [info@paripoorna.com](mailto:info@paripoorna.com) Website : <http://www.paripoorna.com>

மண்பாருத்துப் பண்பாருத்துப் புது செத்துப்  
வண்பாருத்துப் புது செத்துப்



மண்பாருத்துப் பண்பாருத்துப் புது செத்துப்  
வண்பாருத்துப் புது செத்துப்

மண்பாருத்துப் பண்பாருத்துப் புது செத்துப்  
வண்பாருத்துப் புது செத்துப்

- ◆ மண்பாருத்துப் பண்பாருத்துப் புது செத்துப்
- ◆ வண்பாருத்துப் புது செத்துப்
- ◆ Oriched Jewellery ◆ Coral Flower sets ◆ Gold Wax Jewellery
- ◆ Hyderabad Gold Foil Beads ◆ Imported Beads in all colours
- ◆ Jade, Ruby, Emerald & Blue Sapphire Necklaces Sets etc.



## NARAYANA PEARLS, GEMS & JEWELS

"SUDHAS PARADISE" 62, Pondy Bazaar, (Opp. Moyas's Place),  
Below Karur Vysya Bank, T. Nagar, Chennai - 600 017.  
Tel : 432 2644, 433 1060. \* Sundays also open (11 am to 4 pm)

தமிழக அரசு துறைமுகச் சிவனாசனம்

S. K. A.



## லாமாம்பரா மூலிகை பவுடர்

(மூலிகைப் பிளாண்ட் சக்தி ஊட்டம்)



சிக்ஸ்களில் இருந்து விடுபட விருப்பமா? உயர்வான திறமை அடைய விருப்பமா?

மனத்தின் பார்வை அபிவிருத்திக்கு உதவும் மூலிகைப் பிளாண்ட் சக்தி ஊட்டம் உதவும்  
பெரும்பாலும் மூலிகைப் பிளாண்ட் சக்தி ஊட்டம் உதவும்

- ★ மூலிகைப் பிளாண்ட் சக்தி ஊட்டம் உதவும்
- ★ பெரும்பாலும் மூலிகைப் பிளாண்ட் சக்தி ஊட்டம் உதவும்
- ★ மூலிகைப் பிளாண்ட் சக்தி ஊட்டம் உதவும்
- ★ மூலிகைப் பிளாண்ட் சக்தி ஊட்டம் உதவும்

மூலிகைப் பிளாண்ட் சக்தி ஊட்டம் உதவும்  
மூலிகைப் பிளாண்ட் சக்தி ஊட்டம் உதவும்

மூலிகைப் பிளாண்ட் சக்தி ஊட்டம் உதவும்

மூலிகைப் பிளாண்ட் சக்தி ஊட்டம் உதவும்

**SREE & SREE GRANTS ஸ்ரீ & ஸ்ரீ கிராண்ட்ஸ் மூலிகைப் பிளாண்ட் சக்தி ஊட்டம்**

(அருவியில் மூலிகைப் பிளாண்ட் சக்தி ஊட்டம் உதவும்)

14 to 16 அகிலம் மூலிகைப் பிளாண்ட் சக்தி ஊட்டம் உதவும்

சக்தி ஊட்டம் உதவும்

மூலிகைப் பிளாண்ட் சக்தி ஊட்டம் உதவும்  
மூலிகைப் பிளாண்ட் சக்தி ஊட்டம் உதவும்

மூலிகைப் பிளாண்ட் சக்தி ஊட்டம் உதவும்  
மூலிகைப் பிளாண்ட் சக்தி ஊட்டம் உதவும்



**மேஷ ராசி :**

அஸ்வினி, பரணி, கிருத்திகை 1 - ஆம் பாதம்

**ரிஷப ராசி :**

கிருத்திகை 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ரோहिணி, மிகுல சிரிஷம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.



இராசிதான் செல்வாய் மாதத் தொடக்கத்தில் அஷ்டம வந்தாந்தில் இருப்பதும் சனி, குரு ஆகிய இருவரும் வக்கிர நிலையில் சஞ்சரிப்பதும் கமாரான பலங்களையே தரக்கூடிய அமைப்பாகும். மீன்காரத் துறை, சிட்ட பண்டு போன்றவற்றில் பணிபுரிவோர் எச்சரிக்கையாக இருப்பது அவசியம். ஆதிர்ஷ்ட வாய்ப்புகள் கலவரில் காட்டி அலங்கழித்து மறையும்.

உத்தியோகஸ்தரகன் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற நன்மைகளைப் பெறக் கடுமையான எதிர்ப்புகள் இருக்கும். இருப்பினும் சமாளித்து வெற்றி காண்பீர்கள். தொழிற்பிரிவினர் உழைப்பிற்கேற்ற கனியத் தைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். வியாபாரம் ஏற்றமும் இறக்கமுமாக இருப்பதும் காரணமாக வியாபாரிகள் முழுத் திருப்தியடைப முடியாது. கைலாசர்கள் ஓரிகு புதிய வாய்ப்புகளைப் பெறக்கூடும். இதற்கு உங்களைத் தேரடி முயற்சி பெரிதும் தேவைப்படும். மாணவ மணிகள் உற்சாகம் குன்றியவர்களாகத் தோற்றமளித்தாலும், படிப்பில் நிகல் கவனமாகவே இருப்பீர்கள். பெண்கள் உற்சாகம் நிரம்பியவர்களாகக் காணப்படுவீர்கள்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் - மனைவியிடையே இனக்கமான போக்கு இருந்து வரும். சகோதர வழியில் செலவுகள் ஏற்படக்கூடும். வெளியூர் விருத்து வரும் சுடித்த தகவல் தொழிற்பிரிவினரின் முன்னேற்றத்திற்குத் துணைபுரியும். பெண்களால் சில உதவிகள் அளையும்.

நீங்கள் தினமும் ஆதித்ய ஹ்ருதயம் ஸ்தோத்திரத்தைப் பாராயணம் செய்து வருங்கள். உங்கள் குறைபாடுகளையாவும் அகன்று, செழிப்பு பெருகும்.

# இந்த மா தம் எப்படி?

**பிப்ரவரி 2001**



சனி, குரு ஆகிய இருவரும் வக்கிர நிலையில் இருந்தாலும், இராசிதான் வக்கிரப் பதினொன்றாம் இடத்தில் உச்சம் பெற்றதால் மூத்த சகோதரர், வேற்றுமொழி பேசும் ஒருவர் ஆகியோரின் ஆதரவு உரிய சமயங்களில் கிட்டும்.

உத்தியோகஸ்தரகன் அழுவலக விஷயமாக எந்த நன்மைகளையும் எதிர்பார்ப்பதில்லை. பயணங்கள் செல்லும் போது கவனம் தேவை. தொழிற்பிரிவினருக்கு வேலைப்பளு கூடுமே தவிர. வசூலார் திருப்தியளிப்பதாக இராது வியாபாரம் மத்த நிலையிலேயே காணப்படும் என்பதால் வியாபாரிகள் மயிழ்ச்சி கொள்ள இயலாத நிலைதான். எனினும் மாதப் பிற்பகுதியில் முன்னேற்ற நிலை காணப்படும். கைலாசர்களுக்குப் புதிய வாய்ப்புகள் அளமவது சிரமமானதால் கையில் உள்ள பணிகளில் கவனம் செலுத்துவதே அவசியம். சில பழைய பாக்கிகள் வசூலாவதைக் கொண்டு சமாளித்து விடுவீர்கள். மாணவ மணிகள் படிப்பில் நிரை கவனம் செலுத்தி, தேர்வுகளுக்குத் தயாராவீர்கள். குடும்பத் தேவைகளைச் சரிவர திறர

வேறுவதில் சில சிரமங்கள் ஏற்படக்கூடும்மாதிரியும் சமாளித்துப் பெண்கள் பாராட்டு பெறுவீர்கள்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் - மனைவியிடையே பரஸ்பர நயவழவு இருந்து வரும். புதிய நபர் ஒருவர் நண்பராக அறிமுகம் ஆவார். சில கௌரவப் பதவிகள் வெகுக்குத் தேடிவரும். சிலர் நிமிர் தன்வரணையும் எதிர்பார்க்கலாம்.

நீங்கள் கர்பத்தி மந்திரத்தைத் தினமும் ஐயம் செய்து வருவதன் மூலம் உங்கள் சிரமங்கள் குறைத்து செழிப்பு ஏற்படும்.





## மிதுன ராசி :

மிதுனராசிக்கும் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவாரூரை, புனர்பூசம் 1,2,3 - ஆம் பாதங்கள்,

லக்ஷாதிபதி புதன ஒளபதாம் இடத்தில் இருப்பதாலும், லக்ஷிண கேந்திரத்தில் ராசி இருப்பதாலும் வீண பங்குகள், அறுநாள் சிவசைவ பற்றிய பங்கு தங்கும் அரசாங்க விவகாரங்களில் கவனம் தேவை.

உத்தியோகஸ்தரிகள் வேளாண்மையுடைய மிருதியாய் இருப்பதாக உணர்வீர்கள் அது லக்ஷியேனாய்வுகள் பங்குகளும் அளவுகள் களங்களும் கரும் தொழிற்பிரிவினர் வருவாய் பற்றாக்குறையை எதிர்த்தோடு நேரம் எவ்வாறு சமாளித்து வீடுவீர்கள். விவாபாரிகளுக்கு முழுத் திருப்தி ஏற்படும் வகையில் விவாபாரிய அளவையாது, ஓரளவு கமராகவேதான் இருக்கக் கூடும் மாணவ மாணிகளுக்கு ஏற்ற வகையில் குன்றங்கூடுமாவீனும் மாதப் பிறகுதியில் இயல்பாவ் அறுகற்பளப அளவுத்து வீடுவீர்கள் பெண்கள் குடும்பத் தேவைகளை திறை வேற்றுமையில் சிக்கனத்தைக் கடைப்பிடிப்பது அவசியம்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் - மனைவியிடையே கலகலப்பான நிலை திகழும் பங்கும் ஒன்றை மேற்கொள்ள முயன்று திட்டமிடுவீர்கள் சிலர் குடிவீடுக்கும் வீட்டை மாற்ற நேரும் சில புண்கள் தொண்டு தொலைவை தரக்கூடும்.

தங்கள் இனமும் செனத்தூய்மையாகி விடுவது

நிரந்தரப் படித்து வாருங்கள். உங்கள் முன்பு கள் யாவும் மறையும் கமிட்சம் பெருகும்.

## கடக ராசி :

புனர்பூசம் 4-ஆம் பாதம், பூசம், ஆலிங்கம்.

அஷ்டம், ஸ்தானத்தில் உளபுதன 9-ஆம் இடத்தில் உளபுதன கக்கிரையுடன் சேர்த்து சஞ்சரிக்கும் போது எதிர்பாராத தன்மைகளும் தொல்லைகளும் ஏற்படக்கூடும் பூமி மனை (மித்யை) களில் கவனம் தேவை வளைய, வாகனங்களில் பயணத்தின் போதும் கவனம் தேவை.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு எதிர்பாராத இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற நன்மைகள் கிட்டுமாவீனும் உங்கள் குடும்பமான முயற்சி களை தேவைப்படும் தொழிற்பிரிவினர் சிலர் சொந்தத் தொழில் தொடங்க முயற்சி செய்வீர்கள் மற்றவர்கள் உழைப்பிற்கேற்ற ஊதியம் பெற்று மகிழ்வீர்கள் விவாபாரிகளுக்கு கமர் என்ற அளவில் விவாபாரம் தடைபெற்றாலும் வாடிக்கையாளர்களின் ஆதரவு பெருக வாய்ப்புண்டு களவுஞர்கள் புதிய வாய்ப்பு களைப் பெறுவீர்கள். உங்கள் பெயரும் புகழும் பிரபலமடைய இடமுண்டு. மாணவ மாணிகள் மாதத் தொடக்கத்தில் உற்சாகம் மிகுந்தவர் களாகக் காணப்பட்டாலும் மாதப் பிறகுதியில் சந்தேக சோலையடக்கடும். பெண்களுக்கு பிரசன்னங்கள் எதுவும் தொல்லைதர வாய்ப்பு இல்லை.

குடும்ப நிலையில் கணவன் - மனைவியிடையே சமூகமான போக்கு நிலை வரும். அவகாசங்கள் மிருதியாய் இருக்கும் கர்ப்பினிப் பெண்கள் உட்கூறுதலில் அதிக கவனம் செலுத்த நேரும். தூக்கத்தில் கெட்ட கனவுகள் சிலருக்கு ஏற்படக்கூடும்.

தங்கள் பிரதான காலங்களில் சிவாலய தரிசனம் செய்வது வருவதுடன், சிவனுக்கு அர்ச்சனை நிரவியங்களை வாங்கிக் கொடுப்பதும் உங்கள் இன்னங்களை அகற்றி, இளிய தலவாழ்க்கை அளவைய உதவும்.

## சிம்ம ராசி :

மகம், பூசம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதம்

லக்ஷாதிபதி சூரிய பகவான் ஆறாம் இடத்தில் சஞ்சரிப்பதால் எதிலும் அதிக

நிராசம் தேவை. எட்டாம் இடத்தில் கக்கிரன் சஞ்சரிப்பதால் தரம்பு சம்பந்தமான தொல்லைகள் ஏற்படலாம்.

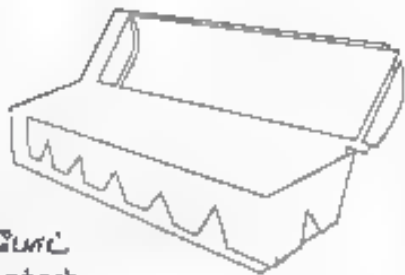
உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு அலுவலகம் சம்பந்தமான விஷயங்களில் எவ்வித தன்மை



• டி. அனுவரணம்

"**லெமன் ஸுரஸா? வஞ்சுக்கு வேண்டாம்**" என்று குறந்தைகள் பிடிவாதம் பிடிக்கிறார்களா? தாளிக்கும் போது, பகுப்பு சாமான்களுடன், ஒரு 'கப்' கேரட் துருவவையும், பச்சைப் பட்டாளியையும் சேர்த்து வதக்கி, சாதத்துடன் கலக்கவும். வறத்த முத்திரைப் பகுப்பையும் வேர்க்கடவையையும் போட்டுக் கலந்து விடுங்கள். விரும்பிக் காப்பிடுவார்கள்.

- கே. ராஜலக்ஷ்மி



பையும் எதிர்பார்க்க இயலாது. தொழிற்பிரிவினாளுக்கு உழைப்பு கூடுதலாகும் அளவு வருவாய் இராது. விவாபாரம் ஓரளவு திருப்தி சரமாக நடந்தாலும் வாடிக்கையாளர்களிடம் பாக்கி நிறுமாநிலால் விவாபாரிகள் அதிருப்தி படைப்பதே. கணவஞ்சுக்குப் புதிய வாய்ப்புகள் அமைவது சிரமம் ஆயினும் பண்டிய பாக்கிகள் சில வகுப்பு ஆவதால் சிரமத்தைக் குறைக்கும் மாணவ மாணவிகளின் படிப்பார்வம் பெற்றோரைக் களிப்படைவச் செய்யும். குடும்பத்தை நிரவகிப்பதில் சிரமம் தேர்தலாலும் பெண்கள் உங்கள் மனதமுக்க சேயிப்பால் சமாளித்து விடுவீர்கள்.

குடும்ப நிளையில் கணவன் - மனைவி விடைபெ இனிவ தற்புறு நீடித்திருக்கும் சில வாகன வசதி பெறுதல் கூடும். விவகிச சென்ற உறவினர் தேடி வருவர். குடும்பத்துடன் புனித தலப் பயணம் சென்று வருவீர்கள்.

நீங்கள் தினமும் வலிதா சறுஸ்ஸராம ஸ்தோத்திரத்தைப் பாராயணம் செய்து வந்தால் உங்கள் வாழ்வில் கூட்டிசும் சகல பாக்கியங்களும் பெருகும்.



### கன்னி ராகி :

உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், நவமிதம், சித்திரை 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

வக்கினத்திற்கு 5க்கும் 5க்கும் உள்ள கக்கிரன் உச்சம்

பெற்றிருப்பதால் மனைவி வழியில் ஆதரவுகள் விடைக்க வழியுண்டு. ஆதில் புதன் சஞ்சரிப்பதால் சிறிது தொல்லை ஏற்படக்கூடும். எனினும் செய்வாயில் சஞ்சாரம் அனுசுலமான பயன்களைத் தரும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் வீரும்பிய இடமாதறம், பதவி உயர்வு போன்ற நன்மைகளைப் பெறுவீர்கள். தொழிற்பிரிவினர் திருப்தியான வருமானத்தைப் பெற்று மிழுவீர்கள். விவாபாரிகளுக்கு குறிப்பாக இரும்பு, பொன் நகை, துணி போன்ற விவாபாரங்கள் மிகச் சிறப்பாக

இருக்கும். கணவஞ்சுக்குப் பெயரும் தேடித் தரக்கூடிய ஓரிரு வாய்ப்புகள் விளையலாம். மானவமனைவிகளுக்கு கல்வியில் ஈடுபாடு மிகுதியாகும் மாதத் தேர்வுகளில் அதிக மதிப்பெண்களைப் பெறுவீர்கள். குடும்பத்தில் அளவளவும் பரிவுடன் பழகுவதன் மூலம் பெண்கள் களிப்பில் திளைப்பீர்கள்.

குடும்ப நிளையில் கணவன் - மனைவி விடைபெ அளவியோலையில் மிகுது காணப்படும் சிலருக்கு ரகத அரத்தம், வயிறுப்பு புண் போன்ற உபாந்தைகள் ஏற்பட்டு குணமாகும். பயணங்களில் போதும் இவந்திரங்களின் அருகில் பணிபுரியும் போதும் கவனம் தேவை. அரசியல்வாதிகளின் தொடர்பால் சில நன்மைகள் கிட்டலாய்ப்புண்டு.

நீங்கள் இராகு, கேது பரிதிக்காக செய்வாய், வெள்ளிக் கிழமைகளில் தூக்கத்தை நீயென்றி வழிபட்டு வருங்கள் உங்கள் துன்பங்கள் மறைபும். இனிவ தற்புறு மலரும்.

### துலாம் ராகி :

சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

இராசியாதிபதி கக்கிரன் ஆறாம் இடத்தில் இருப்பதாலும், அஷ்டமத்தில் சனி, குரு இருப்பதாலும் எல்லாம் அதிக நிதானத்தைக் கடைப்பிடிப்பது அவசியமாகும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் அலுவலகம் தொடர்பான விஷயங்களில் நன்மைகளை எதிர்பார்ப்பதில் இப்போது பயன் இராது. தொழிற்பிரிவினர் குடும்பமாக உழைக்க வேண்டியிருக்கும். எனினும் வருவாய் திருப்தி தராது. விவாபாரிகள் வளர்ச்சியைக் காண்பது கடினம். இயல்பான விவாபாரமே இருந்து வருக. கணவஞ்சு புதிய வாய்ப்புகளைப் பெறுவதில் தடங்கல்கள், போட்டிகள் இருக்கக்கூடும். எனினும் மாத இறுதியில் ஓரிரு வாய்ப்புகளைப் பெறுவீர்கள். மாணவமனைவிகள் தினைவாற்றல் குன்றவால்





ஒரு உப் ஜாமுன் மிக்ஸ்டர் இரண்டு உப் பாய் ஒரு உப் சர்க்கரை கலந்து குறைந்த நீரில் வைத்து இட்லி மாவு பதம் வரும் வரை கிளறி குங்குமப் பூ, சன்னமாக தலுக்கிய மூத்திரி, பாதாம் பருப்பு போட்டு குல்சி மோஸ்டில் வீட்டு சீப்பிரில் வைத்து ஜாமுன் குல்சி செய்து ஜாமுனியர்கள்.

- பத்மஜா தாமகோபால்.

அவதிப்படுவீர்கள். எனினும் மாதப் பிறகு இயில் முன்னேற்ற நிலை காணும். குடும்பத் தேவைகளைச் சாமர்த்தியமாகச் சமாளித்து அன்னவரிடமும் நற்பெயர் பெறுவீர்கள். எனினும் உடல்தலத்தில் பாதிப்பு நேர்த்து சிரமும்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் - மனைவி விடையே கருத்து ஏற்படும் நிலை வரும். நீண்ட நாள் கழித்து சந்திக்கும் நண்பர்களால் ஒத்தாசைகள் கிடைக்கும். தூக்கத்தில் பொழுது கெட்ட களவுகள் காணப்படும். பிரபல மனிதர்களின் சந்திப்பு நிகழ வாய்ப்புள்ளது.

நீங்கள் இளமும் விதாயகர் அகவல், விதாயகர் கவசம் படித்து வாருங்கள். உங்கள் சிரமங்கள் நீங்கி, சுபிட்சம் உண்டாகும்.



### விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4 - ஆம் பாதம், அனுராதம், கேட்டை.

இராசிபாதிபதி செவ்வாய் மாத ஆரம்பத்தில் ஜென்மத்தில் பிரவேசம் செய்வதாலும் 4 ஆம் இடத்தில் புதனும் 8 ஆம் இடத்தில் இராகுவும் இருப்பதாலும் தொல்லைகள் குன்றும். நன்மையும் தொல்லைகளும் கலந்தே நடைபெறும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற நன்மைகளைப் பெற முடியும் ஏன்றாலும் உங்கள் சக பணியாளர்களின் கடுமையான எதிர்ப்புகளைக் கடத்த பின்னரே பெற முடியும். தொழிற்பிரிவினருக்கு உதவியு

கடும். ஊதியம் குன்றவும், களைநூர்களுக்கு நேரடி முயற்சிகளின் மூலம் நல்ல வாய்ப்புகள் அமைக்கப்படும். மாணவ மணிகளுக்குப் படிப்பில் ஆர்வம் மிகுதியாலதைக் கண்டு பெற்றோர் பரவசமடைவார்கள். பெண்களின் சாமர்த்தியம் குடும்ப நிர்வாகத்தில் பல வகை விலும் மிகிர்வதைக் கண்டு பங்குப் பாராட்டு வார்கள்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் - மனைவி விடையே கடுமையான போக்கு நிலவி வரும். அரசு வழியில் சில ஆதாயங்கள் அமைவ வாய்ப்புள்ளது. பெண்கள் வெள்ளைக் கற்கள் பித்த பொன் நகைகள் வாங்கச் சந்தர்ப்பம் உண்டு. புதிய மலிதர்கள் சிலரின் நட்பு கிடைக்கும்.

நீங்கள் சண்முக கவசம் புடல்களைப் பாராயணம் செய்வதுடன் முடிசுப் பெரு மாணை சிறப்பு மலர்களைக் கொண்டு வழிபட்டு வாருங்கள். உங்கள் இன்னல்கள் யாவும் மின்னென மறைந்து செழிப்பான சூழ்நிலை உருவாகும்.



### தனுசு ராசி :

மூலம், பூரடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

உகைத்துக்கு 4ம் கக்கிரன், இராசிபாதிபதியம் 8ம் கஸ்தானாதிபதியுமான குரு பலவான ஆறிலும் எஞ்சரிப்பதன் காரணமாக நன்மையும் தீமையும் கலந்த பலன்களே நடைபெறும்.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற நன்மைகள் கிடைப்பதில் தாமதம் ஏற்படக்கூடும். வேலைப் பளு மிகுதி வாகும். தொழிற்பிரிவினர் உதவியு மிகுதியாகும் அளவுக்கு வருவாய் கிடைப்பதில் சிரமம் நேரன்றக்கூடும். விவரபரம் சராசரி நிலவரத்தில் நடைபெறுமே தவிர பெரும் லாபத்தை இப்போது விவரபாரிகள் எதிர்பார்ப்பதற் கில்லை. களைநூர்கள் நேரடி முயற்சிகள் மூலம் சில புதிய வாய்ப்புகளைப் பெற முடியும். மாணவ மணிகளுக்குக் கூடுதலான உற்சாகமும், கல்கலப்பும் ஏற்படலாம். குடும்பத்தில் ஏற்படும் சிறு சச்சரவுகளைப் பெரிதுபடுத்தாமல் இருப்பதன் மூலம் பெண்கள் மன அமைதி பெறக்கூடும்.

குடும்ப நிலையைப் பொறுத்தவரை கணவன் - மனைவியிடையே பரிசும் பாசமும் மிகுத்து காணப்படும். கண்களில் சேவருக்கு வலி போன்ற பாதிப்பு ஏற்பட்டு நன்மாலும், அரசியல்வாதிகளின் தொடர்பால் சில நன்மை களைப் பெறக்கூடும். உறவினர் தேடி வந்து உதவாடுவது மகிழ்ச்சி தரும்.

தீங்கள் வியாழக்கிழமைகளில் தட்சிணா முர்த்திக்கு கொண்டைக் கடவை வதவெத்தியம் செய்து வருவதும், நவக்கிரக சத்திதியில் சூரு பகவானை வணங்கி வருவதும் உங்கள் சிரமங்களைக் குறைக்கும். செழிப்பைக் கூட்டும்.



**மகர ராசி :**

உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அஸி்ட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

தேன்மத்தில் அக்டாமாதி பதி சூரியன் இருப்பதும் சூரு சனி சஞ்சாரமும் அனுக்லமான பலன்களைத் தரக்கூடிய அமைப்பாகாது. ஆயினும் யோக்காரன் கக்கிரன் மூன்றாமிடத்தில் சஞ்சரிப்பதால் சிவ தன்மைகளையும் எதிர்பார்க்கலாம்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் அறுவசைம் சம்பந்தமான எல்வாசுத் தன்மைகளையும் பெற்று மகிழ முடியும். தொழிற்பிரிவினர் திருப்திசுர மான வருவாயை அடைவீர்களாயினும் உழைப்பும் அலைச்சலும் கடுமையாக இருக்கும். விவாபாரிகளுக்கு மாதம் முழுவதும் ஒரே மாநிலி இல்லாமல் ஏற்ற இறக்கமாகவே வியாபாரம் இருத்து வரும். களையூர்களுக்கு புதிய வாய்ப்புகள் சிவ அமைவும் எவ்வாறும் சை களவனாகனின் போட்டியை எதிர்கொள்ள கொண்டிக்குடும் மாணவர்களுக்கு முன்னணி நிலையை எட்டக்கூடிய குழந்தை களப்படுகிறது. அந்த அளவுக்கு உங்கள் கடுபாடு படிப்பில் அமைபும். பெண்களுக்கு குடும்பத்தில் நிம்மதியான நிலை தோன்றும்.

குடும்ப நிலையில் களவுள் - மனைவியிடையே களிப்பும் களப்பும் இருந்து வரும். மின் சாதனங்களில் பணிபுரிவோர் எச்சரிக்கையாய் செயல்படுவது அவசியம்.

கையாய் செயல்படுவது அவசியம்.

தீங்கள் பிரதோஷ காலங்களில் விராவயம் களுக்குச் சென்று வழிபடுவதன் மூலம் உங்கள் சிரமங்கள் குறைந்து கபிட்சம் பெருகும்.

**கும்ப ராசி :**

அஸி்ட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதாசம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

இராசிக்கு நான்காம இடத்தில் சூரவும் இராசிநாதன் சனியும் சஞ்சரிப்பது சிவ பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தக்கூடும். எவ்விதும் கக்கிரன் உச்சம் பெற்று இரண்டாம் இடத்தில் சஞ்சரிப்பதால் தன்மையான பலன்களை அடைவ வழியுண்டு.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு இடமாற்றம் பதவி உயர்வு போன்றவற்றைப் பெற முடியாவிட்டாலும் அதற்கு இன்னமையான பல நன்மைகளைப் பெற முடியும். வருமானங்கள் மறிச்சிக்கும் தொழிற்பிரிவினர் படிப்படியான வளர்ச்சியைப் பெறக்கூடும். விவாபாரிகளுக்கு மாத முதலில் விவாபாரம் குறைவாகவே இருந்தாலும் மாதம் பிற்பாதியில் கறுகறுப்பான முறையில் தடை பெறும். களவனாகன் விடா முயற்சியுடன் தொடர்ந்து அறுவசைகள் மூலம் சிவ புதிய வாய்ப்புகளைப் பெறலாம். ஆனால் அமை உங்கள் பொறையம், புகழையும் பிறபலமாகவும். மாணவர்கள்களுக்குப் படிப்பில் அக்கறை பெருகும் வேடிக்கை விளைவாட்டுப் புத்தி குறைவும் குடும்பத் தேவைகளான எப்படியும் சமாளித்தாலும் பெண்கள் உடல்நலம் குறைவுக்கு ஆளாகி மீளவீர்கள்.

குடும்ப நிலையில் களவுள் - மனைவியிடையே இளிய குற்றினையே காணப்படும். அறிமுகம் இல்லாத புதிய நபர்களிடம் எச்சரிக்கையாய் பழகுவது அவசியம்.



**இறைவனுக்குச் செய்யும் இடைவிடாத நிவேதனமாக நீ உன்னுடைய வேலையைச் செய்தாயானால் தியானம் என்பதே தேவையில்லை.**

- ஸ்ரீ அன்னை.

தகவல் : எஸ். விஜயா சீனிவாசன்.





மருத்துவச் செலவுகள் ஏற்படக்கூடும். நண்பர்களின் ஒத்துழைப்பு உண்டு. மகள் வறியில் சில கப் செலவுகள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

தீங்கள் சலிக்கிழமைதோறும் பார்த்த சாரதிப் பெருமானுக்குத் துணி மானவ அணி வித்து வணங்கி வாருங்கள். உங்கள் துன்பங்கள் யாவும் தீங்கும், கபிட்சம் உண்டாகும்.



## யீன ராசி :

பூரட்டாதி 8 - ஆம்  
பாதம், உத்திரட்டாதி, நேலதி,  
முனது, எட்டுக்குடைய  
கக்கிரன் நென்றம் ராசியில்  
உசைம் பெற்றிருப்பதும், மூன்

றாம் இடத்தில் குரு, சனி சஞ்சாரமும்  
தொல்லைமனைத் தரக்கடிய அமைப்பேயா  
விறும் மாத ஆரம்பத்தில் 9-இல் செவ்வாய்  
சஞ்சரிப்பதால் எல்லாவற்றையும் சமாளிக்கும்  
சக்தி ஏற்படும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் அலுவலகத்திலுள்ள  
தன்மைகள் எதையும் பெறக்கூடிய வாய்ப்பு  
பிள்ளை எளிதும் வேறு பல துறைகளையும்  
பெற முடியும். தொழிற்பிரிவினர் சுமாரான  
முன்னேற்றத்தையே காண முடியும் எனினும்.

போதிய வருவாயில் குறைவு இராது.  
விவாபாரிகளுக்குச் சுற்றுப்புறச் சூழல் தனித்  
அமைத்து விவாபாரமும் துந்தாக தடை.பெறும்  
கலைஞர்கள் தோடி முயற்சிகள் மூலம் சில  
வாய்ப்புகளைப் பெற முயன்றாலும் தாமதம்  
ஏற்படவே செய்வும மாணவமணிக்குப்  
பயம் வேண்டாம். முன்னணி தினவலை  
எட்டிய பிடிப்புகளை. பெண்கள் மனம்  
இருப்தியனடையும் வகையில் எல்லாப் பிரச்சனை  
களும் சுமுகமாய் நடந்து முடியும்.

குடும்ப தினவலில் கணவன் - மனைவி  
விடைபெய் குதூசலத்துக்குக் குறைவிராது.  
பிறரை அதிகமாக தம்பி வீட்டார்தீர்கள். வண்டி  
வாகனங்களில் பயணம் செய்யும் போது  
எச்சரிக்கை தேவை. திடீர்ப் பயணம் ஒன்றை  
மேற்கொள்ள தேதும் வரவும் செலவும் மாறி  
மாறிப் கொட்டி கொட்டுக் கொண்டு ஏற்படும்.

வேக சனிக்கிழமைகளில் சனி பகவா  
னுக்கு என்னஎனம் கூடுவேத்தியம் செய்து  
அதை அபகற்றாரக்குதகு விதியோசம் செய்து  
வாருங்கள். உங்களை சிரமங்கள் யாவும் தீர்த்து  
செல்வச் செழிப்பு ஏற்படும்.

• ஸ்வாமி கண்ணன்யட்டாச்சார்யா

## இதோ, இன்னுமொரு பகுப்பிளி!

ஒரு கட்டிடமில்லாமல் - பகுப்பை ஊத  
வைத்து அரைத்து வேகவிட்டு, எதுவும்  
தேவையில்லை.

சாதாரணமாக நாம் பகுப்பிளி செய்யும் எத்தக்  
காயானாலும் சரி - பீன்ஸ், கொத்தவரை,  
காலிப்பினவர், கோவைக்காய் முதலியன, காய்கறி  
களை நறுக்கி, வானலியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு  
பெருக்காயம், கடுகு, உ. யினகாய், கடுவேப்பினலை தாளித்  
துக் காய்கறியைப் போடவும். திட்டமாகத் தண்ணீர் விட்டு  
உப்புப் போட்டு வேகவிடவும். (வதக்கும் காயானால் எண்  
னெய் விட்டு வதக்கவும்).

காய் வெத்து கொஞ்சம் தண்ணீர் (ஒரு கரண்டி) மீதி இருக்கும் போது,  
கடலை மாவையும் கார்ப் பொடியையும் (ஒரு பெரிய கரண்டியளவு) கலந்து  
ஒரு கைகால் தூவியபடி மறு கையால் சிதறவும். காய்கறியும், கடலை  
மாவும், தண்ணீரும் தன்றாகக் கலவையாக வேண்டும். தேவை  
யானால் இன்னும் கொஞ்சம் தண்ணீர் தெளிக்கலாம். பிறகு  
நமக்குத் தேவையான எண்ணெய் விட்டுச் சிறிது நேரம்  
சிறறவும். பகுப்பிளி 'கரகர'வென்று (தமக்குத்  
தேவையான திட்டத்துக்கு) வரும் வரை சிதறி  
அடுப்பை அனைத்து விடவும். இதற்கு ஐந்து  
நிமிஷம் கூட ஆகாது. பகுப்பிளி ரொடி!

- விநாயகம்





**ஆனந்த நிலைய வெளியீடுகள்**



- |  |     |     |
|--|-----|-----|
| மாழ்க்கை தெறிமுறை தூய் (தீயம் சாம்பிதம்)           | கு. | 101 |
| By A.M. ராஜகோபாலன் ஜோதிட ஆயாசரி கலம்               | கு. | 50  |
| வழி திருக்க வருத்துவது ஏன்? (A.M. ராஜகோபாலன்)      | கு. | 101 |
| வாஸ்து சாம்பிதம் (மணையிசியன்)                      | கு. | 101 |
| விஞ்ஞான குடும்ப ஜோதிடம் (கவிமயமணி V.M. சிவசுந்தர்) | கு. | 101 |
| ஸ்ரீமத் பகவத கீதை                                  | கு. | 101 |
| ஆனந்த தீசனம் (மணியேகனா சிதம்பரம் எம்.ஏ)            | கு. | 25  |
| சுத்தர் காண்டம் (S.M. ஜெயசிங்)                     | கு. | 25  |
| மண்ணியல் சிறுதேர் (பண்டிதமணி கதிரேசன் செட்டியார்)  | கு. | 100 |
| யோககாண்டங்கள் (Dr. A.R. அரேசன்குமார் ஸி)           | கு. | 105 |
| ஆனந்த தினைய பஞ்சாங்கம் (By A.M. ராஜகோபாலன்)        | கு. | 50  |
| காஞ்சி மடத்து பஞ்சாங்கம் (A.M. மணி அப்பர்)         | கு. | 20  |
| பாலன் பஞ்சாங்கம் (By N.B. மகேந்திரன்)              | கு. | 40  |

நீரேடுகளில் கட்டப்பட்டிருக்கும் கால்வாய்களில் இருந்து ஒரு லட்சத்திற்கு 2 கோடி ரூபாய்க்கு மேலாக ஆராய்ச்சி செய்யும் திட்டம் ராஜ்யமளாவதில் அங்குள்ள 3 டிவிட் கட்டமைக்கப்பட்டு பவர்டு ஒரு டிவிட் கால்வாய்களில் இவையெல்லாம் அனுப்பி வைக்கப்படும். வெளிநாடு அனுப்புவதற்காக டிவிட் 25 டிவிட் மட்டுமே VPP or Converter-ல் பெற ரூ.15/- கோடி அனுப்பப்படும்.

இவ்வுருடம் மே, ஜூன் மாதங்களில் கைலாஷ், மானசரோவர், முக்திநாத் சென்றுவா விரும்புவவர்கள் தொடர்பு கொள்ளவும்.

ஆனந்த நிலையம், 29/5 சங்கராஜன் தெரு, சென்னை-17, ☎: 4348242



**எவ்வளவு முயற்சி செய்தாலும் பலன் இல்லையா?**

- \* திருமலை தாரமங்கு? + குழிப்பேர் அரண்மனை? + குழிப்பேர் திருமலை? + கண்டித் தலை?   
 \* மலைப் அரண்மனை? + மலைக் காவல் திருமலை? + மலைப் அரண்மனை...   
 \* பழைய உயர்நிலைத் தாரமங்கு? + அழகியூரில் தாரமங்கு? + மலையிலுள்ள (மலையில்) தாரமங்கு?   
 \* உயர்நிலைத் திருமலை? + கண்டிப்பேரில் அரண்மனை?

**ՀԱՅԿԱՍՏԱՆԻ ՎԵՐԱ ՀԱՇՎԱՊԱՐԷՄԸ ՄԵՆԱԾ ԲԱՆԿԱՅԻՆ ԱՌՁԵՐ ԶԱՆՈՒՄ ԳՆԱԴՐՈՒՄ**

சான் மருத்துவ பர வகுப்பினர்வா திருமணம் தடைபட்டு விட்டது. நான் பத்திரமூலியை விட்டால் மோல்டோவா துணிந்திருந்திருந்தால் நான் தான் திருமணம் தடைபடுத்த வேண்டுமே என்று நினைத்திருந்தேன். இப்போதுதான் மோல்டோவா என்னைப் சொல் முன்னமேயும் புகார் செய்து வைத்துவிட்டிருந்தாள். Co. 1994/2000 - 34.

[illegible]

657

**பத்மபூர் ஜெம்ஸ்**

53-A, North Usman Road, T. Nagar, Chennai - 17.

Opp. Ardhent Towers, Adj. to Sundari Silks. Phone : 823 4060, 822 6128.

Web site : [www.padmashrigems.com](http://www.padmashrigems.com)

மகேஸ்வரன் குமார் International Planetary Gemologists Association சங்கமம் பெற்றுள்ளது.

# K.R. SANKARAN & Co.,

(Senior Most Tour operator with 33 yrs Experience,  
 Founder Secretary, Ex-President of Delhi Bhajana Samaj)  
 # 8 / 55, W.E.A. Karol Bagh, New Delhi - 110 005.  
 Phone : 5738743, 5785769. Tolo Fax: 011-5745700

வா. இந்திய சுற்றுலா / புனித யாத்திரைகள் - 2001



1. கரல்கோயம் - முகந்திராத - பசுபதிநாத - 12 நாட்கள் - புறப்படும இளங்கம் Apr 12 & Oct 12. Cost Rs. 8250/- Party by Bus (Flight & Ferry Charges extra)
2. பத்ரிநாத(மட்டுய்) - 7 நாட்கள் - May 3, 15 & Sep. 2, 14. Cost Rs. 2700/-
3. பத்ரிநாத-மேதாரநாத-10 நாட்கள்-May 3, 15, 27, June 7, 18, 27, Sep 2, 14, 25 Oct 5, 16, 28, Nov 7. Cost Rs. 4000/-
4. பத்ரிநாத-மேதாரநாத-கங்கோத்ரி-வழியோதரி-11 நாட்கள் May 27 & Sep 25- Cost Rs. 5500/-
5. அமரநாத(வைஷ்ணவி)தேவி, காங்கிரி, குருகேதநிரி - 11 நாட்கள் June 29 & July 25- Cost Rs. 6750/-
6. மானஸரோவர்-கைலாசம், ஜாதி, கயம், பஞ்சபத்ரி சிம்லா, மனாரி, நெருதூர், ஆதிரா மற்றும் மங்கேயம் ஏற்பாடுகள்.

Note: மேற்கண்ட எவ்வுர் வாத்திரைகளும், டிஸலிவிருது சௌகரியமான மயம், தவறும் இடம், தென்கர்த்திய பிராணகாக்கால் கவையான உணவு மற்றும் அனாதது வாதிகளுடன் நடத்துபிறாம் மேலும் விவரங்களுக்கு உங்களை அழைக்கவும்.

1. S. V. Raghavan (Tour operator) 54, Chintadripai Fly Station Complex, (Near Simpson), Mount Road, Chennai - 02. Ph:(044) 5528874 (Res): 52288304 Telefax: 044-5229538
2. Smt. Uma Pandurangan, "Gal Grace", 361/2, Belly Area, 8th Avenue, Anna Nagar, Chennai - 600 040. Ph: 6580561
3. G. Rangan 002 / Block '3' / Himavali Apts, Street No 6, Mabalaguda, Hyderabad - 500 007. Ph 040-7150474,
4. Smt. Lakshmi Ramchandran, 47/4, West Street, Bishander Kol - 621216 Trichy Dt, Tamil Nadu. Ph: 0431-591374, 591774

தோகை போலே மின்னும் பூவே! உந்தன் சுந்தல் கார்மேகம்  
 என்றே நான் சொல்வேன் கண்ணே!

தூய்மை, புதுமை, சுகந்தம், நேர் திறம், மீட்டர் ஆய்வு, மிகவும் இரண்டாம் பருவம்



**எரிகா**  
 ஏற்றற்பல்  
 ஷாம்பு  
**ERRICA**  
 HERBAL  
 SHAMPOO

0 அரிய மூலிகைகள் அடங்கியது.  
 உங்கள் சுந்தல் சுகலையாகவும்,  
 நீண்டு அடர்த்தியாகவும்  
 பளப்பளப்பதும் வளர தூண்டுகிறது.



**எரிகா**  
 ஏற்றற்பல்  
 தோற் டானிக்  
**ERRICA**  
 HERBAL  
 HAIR TONIC

அதிக முடி வளர்ச்சியை தூண்டுகிறது  
 இர வயது வழுக்கையை தடுக்கிறது  
 பொருகை எதிர்த்திறது.  
 இரண்டாயை தடுக்கிறது.  
 அதிக மூலிகைகள்! அதிக சக்தி!

Available at all Medical shops and General Stores in Tamil Nadu & Pondcherry  
 A quality product from : Dale Care International, Pondicherry

## புத்தகம்

செல்வங்களை அள்ளித் தரும் புதிதான கவிதைத் தொகுதி. அடங்கிய தொகுப்பு இது நூல். பாடல் அன் சமஸ்கிருதத்திலும், தமிழிலும் கொடுக்கப்பட்டு, தமிழில் வினாக்களுக்கும் தகுதிடார் கவாமி ஆகதோஷானந்தா

பக். 24 விலை ரூ. 20.00

முதலாவது பதிப்பு, சென்னை - 600 004

## மாணவர்களுக்கெற்ற கட்டுரைக் கவிதைகள்

தமிழில் கவிதைக் கட்டுரைகள் எழுத பல வழிமுறைகளையும், நுணுக்கங்களையும் எடுத்துக்காட்டும் பாடல் கட்டுரைகளையும் தந்துள்ளார் ஆசிரியர் வி. பாஸ்கர் பதிவுகளில் உள்ள பொதுத் தொலைத் தந்திக்கும் பள்ளி மாணவர்களுக்கும் பெரிதும் பயனடையும் இந்நூல்.

பக் - 140, விலை ரூ. 35.00

அருள்மிகு அம்மன் பதிப்பகம், சைவன்கொண்டி கோயில் தெரு, இராயப் பேட்டை, சென்னை - 600 014

## மாணவர் வாழ்வில் ஏவற்றிக்கான வழிமுறைகள்

நினைவாற்றலை வளர்ப்பது என்பது? தோஷங்களில் வெற்றி பெற யோசனைகள், சில மந்திரங்கள், உண்மையும் உணவு வகைகள், யோகா, ஆசனம் என்று அனைத்தும் இளைப்பாறாமல் முறையின் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு வழிகாட்டும்விதமாகக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. ஆசிரியர் பேராசிரியர் டி.கே. தாரா பண்ணன்.

# புக்



# வெடிப்பு

பக். 66, விலை ரூ. 10.00  
வெளியீடு - தென்னை வாழ்க்கைச் சங்கம், கிடைக்குமிடம் - டி.கே. தாராபண்ணன், சிவானந்தா சந்தர் பவன், 70, பெச்சியம்மன் பாடி, துறை, மதுரை - 625 004

## மஞ்சள் நதி தேசம்

மத நம்பிக்கைகளையும் ஒற்றுமையையும் வலியுறுத்தி வலுவான கதைப் பின்னணியில் விழுவதுப் பான சம்பவங்களுடன் செல்வித்து நாவல். ஆசிரியர் கவிஞர் குடந்தையாண்ட.

பக் - 384,

விலை ரூ. 80.00

புத்தகம் இலக்கிய வெளியீடு, 40, முத்தமிழ் தகர் முதல் தெரு, புத்தகம், சென்னை - 600 030

## வாழ்வை வளமாக்கும் மனோவசியக்கலை

மனோவசியக் கலையைப் பற்றிய அனைத்து விவரங்களும் அடங்கிய நூல் இத்தக கலைப்பைப் பற்றும் முறைகளிலிருந்து பயன்படுத்தும்விதம் வளரவிடுவதாகத் தரப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர் டி.ஜி.ஆர். வசந்த குமார்.

பக் - 95, விலை ரூ. 20.00

சென்னை பதிப்பகம், 15, ஆசிரியர் சங்கக் குடிவிலுக்கு, விவலிவாக்கம், சென்னை - 600 019

## ஏழுமலை வாசா எங்கள் ஏவங்கடேசா

பகுதி கதைகளின் தொகுப்பு. இறைவனின் லீலைகள், மனமனைப் போற்றும் கதைகள் படிக்க அவாற்றவமாக உள்ளது. ஆசிரியர் ஆர்.எஸ். ராஜ்.



தொகுப்பாசிரியர் பால அர்த்தநாரிகவரர்.  
பக் - 161, விலை ரூ. 35.00  
(கடவுல்குடி பப்ளிகேஷன்ஸ், 38, தடேச  
அம்பா தெரு. தி. நகர், சென்னை - 600 017)

## ராசியான பிஸினைஸ் ரகசியங்கள்

வாபகரமாக தொழில் நடத்த பல உபயோக  
மான யோசனைகளைத் தருபவர் ஆசிரியர்  
ஆர் எஸ். ராஸ்  
பக் - 200, விலை ரூ. 15.00  
(தேவச்சகர் பப்ளிகேஷன்ஸ், 38, தடேச  
அம்பா தெரு. தி. நகர், சென்னை - 600 017)

## MS-WORD

MS-WORD பிரொகிராமம் பற்றிய தமிழ்  
விளக்க கையேடு இந்நூல். மிகவும் தெளிவாக  
எளிதாகப் படித்துப் புரிந்து கொள்ளும்  
வகையில் விளக்கம் தரப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர்  
எஸ். தனிசைக ஆரக.

பக் - 184, விலை ரூ. 40.00  
(நாமதா பதிப்பகம், 15/7, ராஜாபாதர் தெரு.  
பாண்டிபுத்தூர், தி. நகர், சென்னை - 600 017)

## இளமைக்கு ரகசிய வழிகள்

வாழ்நாள் முழுவதும் இளமையாக இருக்கத்  
தான் அனைவரும் விரும்புவர். அதற்குப் பல  
பயனுள்ள டிப்ஸ்களைத் தருகிறார் சுந்தரேச  
சுவாமிகள்.

பக் - 158, விலை ரூ. 30.00  
(குமாள் பதிப்பகம், 4, முத்து கிருஷ்ணன்  
தெரு. த.பெ. எண் - 6194, தி. நகர், சென்னை  
- 600 017)

## அலைபாயுதே மனம்

எல்லா நிறைவுகளையும் ஒருங்கே பெற்ற  
ஒரு இளைஞன் சபலபுத்தியினால் சிறு கிவறு  
செய்து விட்டுப் பிரபு அலால்படும் கதை  
செதிர்க்கத் தூண்டும் விதத்தில் அமைந்துள்ளது.  
ஆசிரியர் இரா. ரெங்கசாமி.

பக் - 268, விலை ரூ. 50.00  
(மணிமேகலைப் பிரகாரம், த.பெ. எண் -  
1417, 4, தனிமகாலம் சாண்டி, தி. நகர், சென்னை  
- 600 017)

## மீண்டும் சரஸ்வதி

பல பத்திரிகைகளில் இடம்பெற்ற பொன்  
மணி ஸாரமுத்துலின் கவிதைகள் தொகுப்பாக  
வெளிவந்துள்ளது. பொன் சுகநிலைப் பற்றி,  
தொலைப் பற்றி இவர் எழுதியுள்ள கவிதைகள்  
சித்தநாயத் தூண்டும்விதமாக உள்ளது.

பக் - 352, விலை ரூ. 65.00  
(சூர்யா வெவியீடு, விழப்பண்ணாள் : திரு

மலை நிலையம், 55, புதிய எண் - 15, வெவியீடு  
நாராயணா சாண்டி, தி. நகர், சென்னை - 600  
017)

## குடும்ப வாழ்க்கை சிறக்க ஹோதிடமும் ஐதகமும்

இருமனை வாழ்க்கை இனிமையாக, அமைவ  
ஐதகம் பொருத்தம் எப்படி இருக்க வேண்டும்  
என்பது தெளிவாக விளக்கப்பட்டுள்ளது இத்  
நூலில். ஆசிரியர் ஸ்வாமி சத்தியநாராயணர்.  
பக் - 128, விலை ரூ. 25.00  
(மணிமேகலை பதிப்பகம், புதிய எண் - 27,  
தெற்கு பெருமான கோயில் முதல் தெரு.  
வடபழனி, சென்னை - 600 036)

## ஆரம்பம் தீதான்

ஒவ்வொரு வாழ்க்கைத் தத்துவங்கள்.  
ஒவ்வொரு தடவை சீடாகப் பலரின் ஆரம்பம் சத்  
தெய்வங்களுக்கு விளக்கம் அளித்துத் தந்த பதில்  
களை தமிழில் மொழிபெயர்த்துள்ளார் சுவியூர்  
புலியரசர்.

பக் - 262, விலை ரூ. 60.00  
(கண்ணதாசன் பதிப்பகம், 12, கண்ண  
தாசன் சாண்டி, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

## விஸ்வ துணை ஜில்லையிலுமுடி அம்மா மாக்கு புரீ அனஸூயாதேவி அதீசயங்கள் - அனுக்ரஹபுரன்

ஜில்லையிலுமுடி அம்மாவின் வாழ்வில்  
தந்த அதீசயங்கள் மற்றும் அவர் உதிர்த்த  
பொன் மொழிகள் சிவவாழை தொகுத்திருக்கி  
றார் கே. பத்மனாபன்.

பக் - 116, விலை ரூ. 20.00  
(கே. பத்மனாபன், எம்-103/17, 30வது கிராஸ்  
தெரு. பெசண்ட் நகர், சென்னை - 600 090)

## காடுசெட்

சீரடி சாமிபாபாவின் வாழ்க்கைக் கதை  
'ஒய்' வடிவில் வந்துள்ளது. 'கதை கேளு' 'கதை  
கேளு' என்று எஸ்.பி.பி.வின் இனிமையான  
பாடலுடன் ஆரம்பித்து ஒவ்வொரு, பாடலுக்  
கிடைவேயும் தொழுகொண்டான் அழகாக  
சாமி கதை சொல்ல காடுசெட் முழுவதும்  
கேட்க மனதுக்கு இனிமையாக இருக்கிறது.  
புலவர் தாக்கல்முறும் இவற்றிய இந்தக் கதைப்  
பாடலுக்கு எஸ். கிருஷ்ணன் இசையமைத்துள்ளார்.  
இரண்டு காடுசெட்டுகள் அடங்கிய, இந்த  
சாமி காடுசெட்டை செட்டிதாடு காடுசெட்  
நிறுவனம் வெளியிட்டுள்ளது.

விலை ரூ. 75.00  
(செட்டிதாடு காடுசெட்டை, 7, பி-4, முதல்  
மாடி, ஸ்ரீ மகாலட்சுமி அபார்ட்மென்ட்ஸ், 7,  
செக்டர் காலனி, ஆதம்பாக்கம், சென்னை -  
600 093)

# அதிசயம்... ஆனால் உண்மை !

ராஜா தொல்பல் பவுடரின் புதுமையான சதுசாக !



மேலும் மேம்படுத்தப்பட்ட ராஜா தொல்பல் பவுடர் இப்போது கண்டுகளும் மற்றும் பல அறிய முகவிகளைக் காட்டி ரூ. 30/- மட்டுமே.

NEW IMPROVED



Herbal Hairwash Powder

Trade Mark Owner and Marketed by: Muller & Phipps (India) Limited, Mumbai.

## குழந்தை இல்லாமை, ஆண்மை குறைவு

தீவிர கருத்து வலி, தலைவலி, இடுப்பு - மூட்டு வலி, அடுக்கு நுமம், அலர்ஜி இதய பபடப்பு, எரிச்சல் வலி, ஒற்றைத் தலைவலி - வாந்தி, மூல முளை, ரத்தம், பருத்திரம், கல்லடைப்பு, தீவிரப்பு, விளைவீக்கம், கருப்பை புண், கட்டிகள் (PCOD) வீக்கம், மாதவிடாய் ஒழுங்கின்மை, தீவிர வெள்ளை ஒழுக்கு, Varicocele காரணமாக ஆண் உயிரின குறைவு, இரும்பு, 7.8, தாட்பட்ட மூட்டு வலி, கை-கால்கள் வீக்கம், குத்தல், உட்கார்-எழும்ப முடியாமை, குடைச்சல் நாய்ப் இடுப்பு, மரத்துப் போதல், சர்க்கரை நோயாளிகளின் கால் மரமரப்பு எரிச்சல், தாகம், பலவீனம், குடல்புண், அலர்ஜி, கல்லீரல் வீக்கம், மூத்திர கடுப்பு, சிறு-விந்து-ரத்தம் வெளியாதல் (Urinary Infection), கறுப்பு - மழுப்பு நிறப்படைகள், சொறி, கர்ப்பம் அலர்ஜி அரிப்பு (Urticaria) போன்ற தாட்பட்ட நோய்களுக்கும் அபூர்வமான குரு மருந்து சிகிச்சை பெறலாம்.

ராஜ்

T.V.ல்

வெள்ளி

தேரம்

வாரை

8 மணிக்கு



Dr. S. ஜெயராஜம். M.D. (A.M.), M.A., B.A., M.B., B.S., (Med)

நவோதயா சித்தர் மருத்துவமனை

20, ஆற்காடு ரோடு, கோடம்பாக்கம், சென்னை - 24. போன் : 044-4810752, 4727396

மும்பை விஜயம்

மாதந்தோறும் 3ஆம் தேதி நோட்டல் பியர்ஸ் & HOTEL PEARL B.K. Sarda Marg, 19th Road Corner, (Near Ambekar Garden / Balabai Temple) Chembur, Mumbai - 71. ஃ : 5264025 / 26

06-2-2001 பண்டிதர் ஜெயராஜம் ஃ : 227181

09-2-2001 திருவி ஜெயராஜம் ஃ : 418604

10-2-2001 கருணா சிறு வயிற்று நலம் ஃ : 742871

17-2-2001 எழை ஜெயராஜம் ஃ : 228811

18-2-2001 மனவா பிருத்தவன் ஃ : 554186

20-2-2001 பெய்லு ஜெயராஜம் ஃ : 2269232

25-2-2001 வேலு ஜெயராஜம் ஃ : 238531

ஸ்ரீ சுந்தர விநாயகர் துணை

உ

முருகமடிக் அம்மன் துணை

காஞ்சி, பழநி காரி, 3 வேளை மலைய உணவு, ஊர்கள் சுற்றிய மரக்கும் டைகஸ் பஸ் கட்டணம், தங்கும் செலவு உரிட. தூய்மை வசதி (3T) இரயில் சுற்றுலாக்கள் சென்னையிலிருந்து புரப்படுகின்றன.

**டெல்லி - ஜெய்பூர் - காசி - கங்கத்தா - பூரி**

ரூ 4990

23-2-2001, 9-3-2001, 20-3-2001, 12-4-2001 மற்றும் 11-5-2001 முதல் 18 நாட்கள் இரயில் சுற்றுலா மதுரை - ஆக்ரா - ஜெய்பூர் - டெல்லி - அமிந்தரஸ் - ஹரித்துவார் - ரிஷிகேஷ் - திரிவேணி - காசி - காஞ்சி - விருத்தகாசி - கயா - புத்தகயா - கங்கத்தா - பூரி - புலனேஷ்வர் - கோனார்க்

**சென்னை - மிசோரி - காசி - பம்பாய்**

ரூ 4690

3-4-2001 மற்றும் 7-5-2001 முதல் 18 நாட்கள் மதுரை - ஆக்ரா - சென்னை - டெல்லி - ஹரித்துவார் - ரிஷிகேஷ் - டெர்டுன் - மிசோரி - பெய்லாஸ் - திரிவேணி - காசி - பம்பாய்

**பத்ரிநாத் - கோதார்தாத் - காசி**

ரூ 4790

10-5-2001 முதல் 14 நாட்கள் - மதுரை - ஆக்ரா - பித்தூர் - டெல்லி - ஹரித்துவார் - ரிஷிகேஷ் - பத்ரிநாத் - கோதார்தாத் - திரிவேணி - காசி - காஞ்சி - விருத்தகாசி - பத்ரிநாத், கோதார்தாத் சென்றுவரும் பஸ் கட்டணம் உரிட.

**கங்கத்தா - டார்ஜிலிங் - காசி - தேப்பாள்**

ரூ 5490

9-3-2001, 12-4-2001 மற்றும் 11-5-2001 முதல் 20 நாட்கள் கங்கத்தா - டார்ஜிலிங் - கயா - புத்தகயா - காசி - தேப்பாள் - திரிவேணி - ஹரித்துவார் - ரிஷிகேஷ் - டெல்லி - ஆக்ரா - மதுரை - தேப்பாள் சென்று வரும் பஸ் கட்டணம் உரிட.

23-4-2001 மற்றும் 18-5-2001 முதல் பம்பாய் - கோவா சுற்றுலா விஜயமாக - ஹைதராபாத் - அனந்தா - எல்ஹோ - சிவசபேஷ்வர் - சிடி - சனிசில்காண்பூர் - நாகிக் - திரிபம்பேஷ்வர் - பம்பாய் - கோவா - 12 நாட்கள்

ரூ 4200

**இலவசம் :** மேற்கண்ட சுற்றுலாவில் ஏதேனும் ஒன்றில் பின்பு 20ம் தேதிக்குள் 1 நாள் ஒன்றுக்கு டிபென்ட் அட்டாஷ்மன் ரூ 2000 வதம் செலுத்தும் 10 நாள் கொண்ட குலுவினர்க்கு 1 டிபென்ட் இலவசம்

1. அந்தமான் போக, வர சுப்பல் - 10 நாட்கள் (சுப்பல் பயணம் போக, வர 5 நாட்கள்) முதல் வரும் சுப்பல் கட்டணம் சுற்றுலா 4 நாட்கள் அந்தமான் சிறப்பான ஹோட்டல்களில் தங்கும் செலவு, சாலை சாப்பாடு, 2x2 பஸ்ஸில் ஊர் சுற்றிய பரித்தல் உரிட. நபர்க்கு கட்டணம் ரூ. 11,500/- மட்டும்
2. (1 Way) சுப்பல், சென்னை திரும்பி வர விளாசும் மேற்கண்ட செலவு உரிட. 7 நாட்களுக்கு ரூ. 12,500/-
3. இரவுறையும் போகவர விளாசும் 5 நாட்களுக்கு ரூ. 14,500/-

**ஒவ்வொரு ஆய்விட மாதமும் இரண்டாவது மாத வியாபாரிகளுக்கான அத்தகைய சுற்றுலா பறப்புகள்**

பஸ் அளப்புகள் வேண்டுமோருக்கு இலவசம் சென்னையில் எழது கிளை கிழக்கண்ட முகவரியில் செயல்படுகிறது

**\* L.T.C. & L.F.C. இரத்த தரப்படும்**

விவரங்களுக்கு :

K. கன்னையா, பிரசத் ஸ்டுடியோ, 88, நாகேஸ்வரம் வடக்கு வீதி, கும்பகோணம். போன் : 431660



**சன் டிராவல்ஸ்**



சென்னை : சூர்யா கெஸ்ட் ஹவுஸ் - ரூம் நம்பர் 111 19 நடேசன் தெரு. நாயம்பலம் இரயில் நிலையம் எதிரில்) தி. நகர், சென்னை - 600 017. போன் : 4340869  
மதுரை : 121, தேவாஜி ரோடு, மாடர்ன் ரெஸ்டாரெண்ட் எதிரில், மதுரை - 625 001, போன் : 741133, 744466 வீடு : 04548 - 21133 செல் : 88421 - 56688  
உரிமையாளர்: K. சிதம்பரம், B.Sc, B.Ed; M.T.M.

# இன்றும் பாவடை தாவணிதான் பள்ளியுடை!

கிட்டத்தட்ட 100 வருடங்களுக்கு முன்பு நடந்த உள்வாசல் சம்பவம் இது. பால்மணம் மாறாத இளம் தனிர் ஆவன். பெரியவன் ஆவது என்றால் என்ன? என்பதைக் கடமணார்தியாக உடல்தீயாக அறிவாத பத்தே வயது நிரம்பிய சிறுபெண். ஆனால் 'மிதமை' எங்கிற பட்டத்தை மட்டும் அறிவினரவாக பெற்று விட்ட துரபாக்கிய சாஸி. இதைத்தான் பெற்றோர்.

'உயிரினும் மெவாண தங்கள் பெண் இனி, வாழ்நாள் முழுவதும் 'கைம்பெண்' என்ற பட்டத்தைக் கைத்து கொண்டு ஊராரின் ஏக்ககலும், பேசுக்கும் இலக்காகி நொந்து போக வேண்டியது தானா.'

எண்ணி எண்ணி மாய்த்த பெற்றோர் ஒரு தீர்மான முடிவிற்கு வந்து, உறவினர்களின் எதிர்ப்புகளையும், ஏசல்களையும் மீதி தங்கை மகனை ஒரு பள்ளியில் சேர்த்தனர்.

படித்தான் அச் சிறுமி வெற்றிகரமாக மெட்ரிகுலேஷன் படிப்பை முடித்த அந்தப் பெண் தொடர்ந்து பட்டப் படிப்பு முடித்தார். பிறகு ஆசிரியர் பயிற்சி பெற்ற அவா தன் பெற்றோரின் விருப்பப்படி பிரசிடென்ஸி மேல்நிலைப் பள்ளியில் ஆசிரியர் பணியில் சேர்த்தார்.

தன் வாழ்க்கையே தன்னைப் போன்ற மற்ற கைம்பெண்களுக்கு ஒரு முன்னுதாரணமாக இருக்க வேண்டும் என்று விருமிய அப் பெண் உடனே கைம்பெண்களுக்கென ஒரு விடுதி நையும் ஆரம்பித்தார். அதுவும் தன் விட்டேயே. அப்போது விடுதியில் சேர்த்தவர்கள் ஐந்து பெண்கள்தான். பின் அரசு உதவியுடன் பலமான அடித்தளத்துடன் திரந்தர இடத்தில் பெரிய அளவில் விடுதி ஆரம்பிக்கப்பட்டது. அந்த இடம் - ஸுஸ் ஹவுஸ் இப் போளதய விவேகானந்தர் இயல். கைம்பெண்களுக்கென விடுதி தொடங்கிய அந்தப் பெண் மணிதான் சகோதரி சுப்புலக்ஷ்மி.

1913ல் தொடங்கப்பட்ட விடுதி ஒரு காலகட்டத்தில் வயதான கைம்பெண்களுக்கும்.

திருமணமாகாத வயதான பெண்களுக்கும் அடைக்கலம் கொடுத்து அவர்களின் முன்னேற்றத்திற்கும் வகை செய்ய வேண்டிய நுழைவையால் 'ஸ்ரீ சாரதா பெண்கள் கங்கம்' என உதயமாகிற்று. இதுவே சாரதா வித்யாலயாவாக பின்னர் உருவெடுத்து, கைவிடப்பட்ட பெண்களை எட்டாம் வகுப்பு வரை படிக்க வைத்து அவர்களுக்கு ஆசிரியர் பயிற்சி வையும் அளித்தது. 1919 ல் உருவாக்கப்பட்ட இந்தப் பள்ளிதான் 1938ல் ராமகிருஷ்ண மடத்தினரால்

ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டது.

ராமகிருஷ்ண மடத்திற்கும், சிஸ்டர் சுப்புலக்ஷ்மி வைத்த சரஸ்வதி கடவுளின் 'சாரதா' பெயர் பன்னிக்ருப் பொருத்தமாகத் தோன்றிய பழைய பெயரே தொடர்ந்தது. 75 வருடங்களுக்கு முன்பு பெறும் ஐந்து பெண்களுடன் தொடங்கிய ஒரு கல்விக்கட்டத்தில் இன்றைக்கு 5000 மாணவிகள் படிக்கின்றனர். இதுவரை 50,000க்கும் மேற்பட்ட மாணவிகளை இந்திய பாரம்பரிய முறையில் உருவாக்கிய பெருமை சாரதா வித்யாலயாவிற்கு உண்டு.

சம்பந்தில் நனது வைர விழாவினைக் கொண்டாடிய இப் பள்ளி ஆரம்பக் காலத்திலிருந்து இன்று வரை வெளியுலகில் எத்தனையோ மாற்றங்களை - சமூகர்தியாக அரசியல்தியாக கலாச்சார, பணார்தியாக சந்தித்தும் தன் அடி பிறழாது உடை விடிவதிலிருந்து ஏழ் மாநாியாக செயல்படுகிறதே இது எப்படிச் சாத்தியமாகிறது?

பள்ளியின் வட்டு ஸ்தாபனங்களுக்கும் காரியதரிசியாக பணியாற்றும் திருமதி ராஜம்மாள் கருதிறார் :

\* ராஜம்மாள்



"உண்மைதான். பகவான் ராமகிருஷ்ணர் கல்வி நிபுணத் தலம் பெற்றவர் இல்லை. சாரதா தேவிகளே நுழைந்தவை இடையாது. சுவாமி விவேகானந்தர் கடவுள் எங்கே என்று கேட்டவர். இருந்தும் இன்றைக்கு இந்த மாணவர்களின் பெயரில்தான் எத்தனை பள்ளிகள், கல்லூரிகள், இலவசச் சேவை நமையங்கள், மற்றும் அனாதை இல்லங்கள். காரணம் அவர்களின் ஆன்மீக ஆழம். அதில்



அவர்கள் கொண்டிருந்த ஆய்ந்த தம்பிக்கை பக்தி, மனிதநேயம். இவைகள்தான் இன்றைக்கும் இதனை கல்வி மற்றும் பிற ஸ்தாபனங்களை பாரம்பரியம் மாறாது வழிநடத்திச் செல்ல உதவுகிறது.

இன்றைக்கு இந்த ஸ்தாபனங்களில் 300க்கும் மேற்பட்ட மாணவிகள் படித்து வருகின்றனர். அரசியல், சமூகச் சூழ்நிலை, மற்றும் சமூக சிதைவுகள் என பலவித சவால்களைச் சந்திக்க வேண்டியுள்ளது. அத்தனை பிரச்சனைகளையும் சமாளித்து சரிவர பாடதர்க்குக் கொண்டு வருவது நம் மகாணிகளின் அருள் ஆகியதான் என்று நிச்சயமாகக் கூற முடியும்.

பின்வந்தவர்களும் இப் பள்ளிகளின் பாரம்பரியத்தைக் கட்டிக் காப்பதில் கண்ணும் கருத்துமாக இருந்து வந்துள்ளனர். உதாரணத்திற்குப் பெண்கள் முன்னேற்றத்திற்குக் கல்வி அவசியம் என்பதை நாட்டிய நாடகம், நாடகம் என்று எல்லாம் நடத்தி அதன் மூலம் பொருள் சட்டி அதனை ஸ்தாபன வளர்ச்சிக்கு பயன்படுத்திய திருமதி கோவிலா காளாஸ்திரியைச் சொல்லலாம்.

இதைக் கூறும்போது இன்னொன்றையும் நான் குறிப்பிட்டுச் சொல்ல விரும்புகின்றேன். பெண்களின் திணை, அவர்களின் முன்னேற்றம், சமூகத்தில் அவர்களின் மதிப்பு உயர சில மாற்றங்களையும் சமோதரி கப்புலஷ்டி அப்போதே அங்கீகரித்துள்ளார். விதவை மறுமணத்தில் ஒப்புதல் இல்லாத சமோதரி பிண்காலத்தில் அவர்களின் சிதைந்த திணையை கருத்திற் கொண்டு அதனை ஆதரிக்கத் தொடங்கினார். எனவே பெண்கள் கல்வி அவர்களின் முன்னேற்றம் இவைகள்தான் இந்த ஸ்தாபனங்களின் இரு கண்கள்.

பாரத பண்பு, பாரம்பரியம் வருவாத இந்தியப் பெண் தான் என்பதை இந் நாட்டில் பிறந்த ஒவ்வொரு பெண்மணியும் உலகிற்கு உணர்த்த வேண்டும். இன்று வரை இப் பள்ளி விசிறுத்து ஒவ்வொரு மாணவியையும் இப் படித்தாள நாங்கள் வெளி உலகிற்கு அனுப்புகிறோம். இதற்குப் பெற்றோர்களும் ஒத்துழைக்கிறார்கள்.

கிறார்கள்.

மாணவப் பருவம் அதுவும் மண்-உஜ் பருவம். சமாளிப்பது கடினம். எதைவழி தள்ளைத் தவிர நம்பாத வயது. உடை விஷயத்தி விருந்து உணர்வு வரை அவர்கள் சொல்லத்தேடட்டம் என்று திணைப்பவர்கள். ஆனால் 3000 மாணவிகள் படிக்கும் சாரதா வித்யாஸாலில் இன்றைக்கும் மாணவிகளின் உடை பாவாடை தாவணிதான். எதிர்க்கட்சியலை மாண்பிகள்!" பங்கிட சாலை பள்ளியின் முதன்மை ஆசிரியர் திருமதி ராமகிரி உறுகிறார் -

"பெரிதாக இல்லை. ஒரிரண்டு ஆசிரியர்கள் கூட பலவித காரணங்களைக் கட்டி மாற்றலாம்? என்று அபிப்பிராயம் கூறிப்போதிலும் இன்று வரை அந்தப் பாரம்பரிய உடைதான் தொடர்கிறது. நான் படித்த பள்ளியில்தான் என் மகனும் படிக்க வேண்டும் இதைக் குழுவ்தான் அனுசுக்குப் பிண்காலத்தில் உதவுவது என்று வெளிநாட்டு மோகம் அடிகரித்துள்ள இன்றைய திணையிலும் இப் பள்ளியில் தங்கப் பெண்களை சேர்க்கும் பெற்றோர் உள்ளது.

எங்கள் விடுதியில் தங்கிப் படிக்கும் உயர் வகுப்பு மாணவி - 25 பேருக்கு தசியாகச் சலமத்து விருந்து படைத்து விடுவார். அது விருத்தோம்பல். சகதோழி பரம் ஏழமயா? பண்டுகளுக்கு அணைவரும் சேர்த்து பணம் திரட்டி அவளுக்குப் பட்டுப் பாவாடை வாங்கி விடுவார்கள். இது மனிதநேயம். காலை ஐந்து மணிக்கு எழுந்திருந்து ஒருவித ஸ்ருதியைத் தோடுதான் ஒழுக்கப் பணிகளை அவர்கள் ணைப்பிடிக்க வேண்டிய கட்டாயம். இச் சூழலில் வளரும் ஒரு பெண் தன் வாழ்க்கையில் வரும் எந்தத் தடங்களையும் அணையாமல் சமாளித்து கய காலில் நிற்க தகுதி பெற்ற வளாகி விடுகிறான்."

கால ஒட்டத்தில் எத்தனை மாற்றங்கள் ஏற்பட்டாலும் தன் திணை, கொள்கை மாறாது. பாரம்பரியம் மாறாது செயல்பட்டு வரும் 'சாரதா வித்யாஸால' போன்ற கல்விக்.டங்கள் தான் இன்னும் நம்மைப் பாதுகாக்கின்றன எனலாம்.

தொகுப்பு : தீதா போலன்

சேமியா பாயசம் செய்யும் பொழுது இரண்டு துண்டு பேரிச்சமையும் பொடியாக நறுக்கி முத்திரி பகுப்புடன் நெய்யில் பொறித்துச் சேர்த்தால் நன்றாக இருக்கும்.

- சுமதி செங்குட்டுவன்.



KS&amp;Co

**புத்தாண்டின் அரிசி புரட்சி!**

KS&amp;Co

**ஆத்திரா பொன்னி பச்சை அரிசி**  
**தமிழ்நாடு பொன்னி புழுங்கல் அரிசி**  
**கிலோ ரூ. 12 மட்டுமே!**

ரூ. 12  
மட்டுமே!ரூ. 12  
மட்டுமே!

**வாடிக்கையாளர்களின் வேண்டுகோளுக்கிணங்க**  
**பிப்ரவரி, 28 வரை இச்சலுகை**

- \* மற்றும் அனைத்து அரிசி ரகங்களும் குறைந்த விலையில்!
  - \* 25 கிலோ மற்றும் 75 கிலோ மட்டையில் கிடைக்கும்.
  - \* ரூ. 500/- மேல் வாங்குபவர்களுக்கு சிறப்பு பரிசும் உண்டு.
- கிடைக்கும் இடம்:

## K. சுப்ரமணியம் & கோ

47. செளத் வெஸ்ட்  
பொக் ரோடு,  
தி. நகர், சென்னை - 17.  
☎ 4360580, 4360590

21. துடசன் தெரு,  
தி. நகர்,  
சென்னை - 17.  
☎ 4345522, 4345590

1. சிங்கார தோட்டம்  
2வது சத்து,  
சென்னை - 600 021.  
☎ 5953822, 5953894



**காசி, டிபன், காவ உணவு தங்குமிடம் உள்பட ரயில் சுற்றுலாக்கள்**  
**காசி - கல்கத்தா - ஜெயப்பூர் - வைஷ்ணவி**

புதி - கோவர்த புரட்சிமேவ - கயகத்தா - கயர் - காசி -  
 திசுவணி ஹரித்துவா - ரிஷிகேஷ் - ஜம்மு - வைஷ்ணவி - அமிந்தாவு  
 - டெல்லி - ரூ - மதுரா - ஜெயப்பூர் - 14.3.2001 மற்றும்  
 20.4.2001 மற்றும் 11.5.2001 முதல் 20 நாட்கள் 3TIER ரயில் சுற்றுலா  
 ரூ. 6990.

**காசி - பத்ரிநாத் - கோதார்தாத்**

டெல்லி - ஆக்ரா - மதுரா - ஜெயப்பூர் - அமிந்தாவு - ஹரித்துவா - ரிஷிகேஷ் - கோதார்தாத் -  
 குதார்தாத் - கோவர்த - கோவர்த - ஜோஷிபாட் - பத்ரிநாத் - கோதார்தாத் - காசி - கயர் -  
 திசுவணி 11.5.2001 மற்றும் 20.7.2001 முதல் 20 நாட்கள் 3TIER ரயில் சுற்றுலா ரூ. 6990

**சிம்லா - குளு - மணாலி - நைநிடால்**

டெல்லி - குளுகோட் - கல்கத்தா - சிம்லா - குளு - மணாலி - கல்கத்தா - ரோத்தங்கல் - ஹரித்து  
 வார் - ரிஷிகேஷ் - நைநிடால் 3.5.2001 முதல் 20 நாட்கள் ரயில் சுற்றுலா ரூ. 6990

**FREE TOUR - இலவச சுற்றுலா**

மேற்கண்ட ஏதாவது ஒரு சுற்றுலாவிற்குரிய ரூ. 3000 முன் பணத்தை 15.2.2001க்குள் செலுத்துபவர்கள்  
 கிழக்காண்ட 6 நாட்கள் சுற்றுலாக்கள், ஏதாவது ஒன்றிவ இலவசமாக கலந்து கொள்வதாய் கட்டணம் ரூ. 1350  
 1) கர்நாடக சுற்றுலா 1.3.2001 மற்றும் 5.4.2001  
 2) ஆத்திரா சுற்றுலா 8.3.2001 3) கோவா சுற்றுலா 19.3.2001 4) மகாபலிபுத்தூர் சுற்றுலா 23.5.2001.

**குமரன் டிராவல்ஸ்**

20, வடக்கு சித்திரை வீதி, மதுரை - 625001. போன்: 621519

கிளை: திரு. ஷாப்பிங் கம்பள்கள், 22, ரெங்கநாதன் தெரு, (முருகன் டெக்ஸ்டைல்ஸ்  
 எதிரில்) தி. நகர், சென்னை - 600 017. போன்: 4323106 & 4342789

எங்குமிடம் ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்கி பயன்பெறும் அனைவருக்கும் எங்கனது வாழ்த்துக்கள்



ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்கிக் ராசியான கடை P.R. ஜுவல்லரி



# P.R. JEWELLERY

GOLD, SILVER, DIAMOND & BIRTH STONES

102, USMAN ROAD, T. NAGAR, CHENNAI - 600 017. PH: 4344442, 4327784

TUESDAY HOLIDAY (10.00 AM to 1.30 — 3.30 PM to 8.00 PM)

P.R. ஜுவல்லரியில் ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்கி அணிந்துபயன்பெறுங்கள். ஒவ்வொரு ராசிக்கும் மோதிரம் ரூ. 400/-

## நட்சத்திரம்

அகவிணி, பாணி, கார்ந்தினைக் முதல் பாதம் முடிய கார்ந்தினைக் 2-ம் பாதம், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 2-ம் பாதம் முடிய மிருகசீரிஷம் 3-ம் பாதம், திருவாதிரை, புனாபூசம் 3-ம் பாதம் முடிய புனாபூசம் 4-ம் பாதம், பூசம், ஆவிவியம் முடிய பூசம், பூசம், உத்திரம் முதல் பாதம் முடிய உத்திரம் 2-ம் பாதம் முடிய உத்திரம் 3-ம் பாதம் முடிய, அஸ்தம், விதாசம் 3-ம் பாதம் முடிய விதாசம் 4-ம் பாதம் முதல், அபுராதம், வீரோசம், முடிய பூசம், பூசம், உத்திரம் முதல் பாதம் முடிய உத்திரம் 2-ம் பாதம் முடிய அமிட்டம் 3-ம் பாதம் முதல், சந்தம், பூரட்டாதி 3-ம் பாதம் முடிய பூரட்டாதி 4-ம் பாதம் முதல், உத்திரட்டாதி, ரேவதி முடிய தனுசு, மீன ராசிக்காரர்கள் கனக பத்பராக மோதிரமும் அணிவனம் ராகு, கொம்பெருக்கம் கேது, மலேரிவம் அனைவரும் அணிவக்கட்டியது கார்னெட் வெள்ளி மோதிரம்

ராசி	ராசிக்கேற்றகம்	கல்வின் எடை	வெள்ளி மோதிரம் விலை	தூய்மை மோதிரம் விலை
மேஷம்	பல்பூசம்	2 CARAT	400/-	50/-
ரிஷபம்	வலையம்	5 CENT	2250/-	200/-
மிதுனம்	முகத்திபச்சை	20 CENT	400/-	50/-
கடகம்	முத்தி	3 CARAT	400/-	50/-
சிங்கம்	மாவளிக்கம்	20 CENT	400/-	50/-
கன்னி	முகத்தி பச்சை	20 CENT	400/-	50/-
துலாம்	வலையம்	25 CENT	400/-	50/-
விருச்சிகம்	பாசுபம்	2 CARAT	400/-	50/-
தனுசு	புழப்பராகம்	1 CARAT	400/-	50/-
மகரம்	நீயம்	20 CENT	400/-	50/-
மீனம்	நீயம்	20 CENT	400/-	50/-
பிசுனம்	புழப்பராகம்	1 CARAT	400/-	50/-
		50 CENT	1000/-	100/-
		50 CENT	400/-	50/-
		50 CENT	400/-	50/-
		50 CENT	400/-	50/-

## \* நவரத்தினம் மோதிரம் அணிந்தால் மிகவும் நல்லது. \*

அனைவரும் அணிவக்கட்டியது கார்னெட் மோதிரம் ரூ. 400/- கார்னெட் மோதிரம் அணிந்தால் செல்ல வளம் பெருகும், மின்பாபாரம், படிப்பு, குழை சக்தி அதிகரிக்கும்.

குறிப்பு : பத்பராகம், வலையம், நவரத்தினம், ஆகிய மோதிரங்கள் வெண்கலியோடு, தங்கத்திலும் அணிவனம்.

மீதி துவைந்து ராசிக்கல் மோதிரங்கள் வெண்கலியில் அணிவனம். வெண்கலியில் அணிந்தால் பயன் அதிகம். மேற்படி ராசிக்கல் மோதிரம் நம்மீக்கையுடன் அணிந்து முயற்சி செய்வால், கல்யாணி, சந்திரன், சவைய வாய்ப்பு, வலையாரம், அனைத்திலும் 100 சதவீத வெற்றி கிடைக்கும்.

\* எங்குமிடம் திருமறையுறு படிபடும் கல் மோதிரங்கள் கிடைக்கும் \* திருக்கணித பஞ்சாங்கப்படி கம்பியூட்டர் ஐரதயம் ரூ. 50/-

குறிப்பு: எங்கு மோதிரம் பார்க்கலாம் எங்குமே ரூ. 600/-ஆக ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்கி பயன்பெறுங்கள். பத்திரிகை கல் எவ் குறு உத்தரவையும் தருகிறோம்

ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்கிக் ராசியான கடை P.R. ஜுவல்லரி







# திருமணமலர் = விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 300/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 10/-

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/3/2001. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: பெட்டி எண்: ..... C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, எக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

Marital Management Central Govt. Suggested (A)MMS  
Contact: 044-4463913 or 011-611 0206. Box No 17273

■ Well educated good-looking Iyer girl from respectable family for Brahmaravaram, Sankarshi, Avudaim, Maharam 311865 fair, slim, smart B.E. Mused) handsome salary, Visiting Feb 2001 Phone No 0431-711570 Box No 17274

■ Sozha Vellalar J, D.C. Tech., (M.C.A.) 43,000/- Govt Sector at Chennai seeks B.E., MCA, M.Sc., employed/unemployed girl from a good background family. Box No 17275

■ Vadama, Narthrupakanyaba, Anusaram, 174 April 1967 M.C.A., fair, clean habits, Software Consultant, USA, HI Visa seeks qualified employed/unemployed girl. Subject acceptable. Box No 17277

■ Iyer, Vadama, Bharadwaja, Uradam, 29, 5', 11", M.Sc., PGDCA employed at U.S.A. seeks alliance from graduate girl subject no bar. Height 5'4" and above. Phone No. 432 7079 Box No 17278

■ Iyer, Vadamal, Ganga Gothram, Ayllyam, 125, 11" B.Com., PGDCA, working with Central Govt. seeks fair, looking graduate girl, employment preferable with decent background. Phone 564-2385888. Box No 17279

■ Vadamal, Muralidhyan, Kottai, 1962 Born, B.Com., working as an Accountant in Singapore, FR Holder with clean habits. Having family independent house at Chennai Seeks graduate girl. Apply with horoscope to Box No 17280

■ Tamil Iyer, Vadamal, Kuvukha, Moolam, fair, Central Govt. Job Chennai 185' 9"/11,000 B.Sc., PGDCA (MCA) seeks fair, good-looking graduate girl Subject acceptable Box No 17281

■ Vadama Iyer, Nithurba Kanyaba Gothram, Pooradam, 31/1/80 graduate, Development Officer in LIC seeks suitable alliance for early marriage Apply to Box No 17282

■ Vadamal, Subastaram, Kottai, 38, 148, B.Com., Public Ltd., 18,000 p.m. seeks employed girl. Subject no bar. Box No 17283

■ Alliance invited for Vadama Iyer Boy, Bharadwajam, Moolam 4th padam, 18/1 76/8 E., System Analyst USA/ Detroit. PG girl up to 35 years preferred. Contact with horoscope Ph: 0411-434750 K S Rajagopalan or 044-44830 66 R. Kannan Box No 17284

■ Bhacharanam, Bharadwajam, Utharavathi-11968 170, B.Sc., MBA US employed, Software seeks good-looking girl graduate PG, Computer Literate preferable interest in Music below 30. Subject no bar. Box

No 17285

■ Vadama, Naatham, B.Com., and PG Dip. in RM. & I.M. Income depending upon two lakhs per annum 22/170 very fair, handsome, healthy Dynamic efficient property well established industrialist seeks compatible, similar bright, well educated, healthy, beautiful, domestically accomplished bride from any respectable Brahmin family Box No 17286

■ Reciprocally Fun-minded, Home-loving, well cultured, tall, slim, fair, good-looking Iyengar (Thangal Vadagalar), Iyer (Vadama) Spinster within 24, B.E. (minimum)/MCA/PG Professional, from India only, Preferable from Middle-class family, for Koundinya, Utharavathi, Teacullee, Marthandam, handsome, bachelor, Thangal Iyengar Ph D (USA) 28/183/Senior Software Engineer USA, H-1 Visa. Vankaravars - devotee. Students also considered. Detailed Bio-data. Horoscope only Responded. Email: arava14@yahoo.com Box No 17287

■ Madhwa Desai, Marathi, Kumbha, Ashwini, age 33, height 171, B.Sc., Officer in Public Sector Rs. 10,000/-p.m. Seeks well employed good looking girl. Contact : Box No 17288

■ Iyer, Bhacharanam, Kumbham, Utharam, 31/1/68 2.5lacs p.a./Own Business/Too-to-taller needs a suitable well-natured, educated homely bride. Subject no bar. Contact : N P Marudam. Ph: 473 0488. Box No 17289

■ Koundinya, Vadama, Visakam 3rd padam 31/1/72cm, more than 50,000 p.m. fair. Second Officer Foreign Shipping Co, seeks beautiful accomplished graduate employed girl 28 - 30. Send horoscope details. Phone : 622 2447 Box No 17290

■ Iyer, Arishasaram, Srivastava, Utharavathi(2), B.Sc., (C.S.), M.C.A. employed U.S.A. as Software Professional. Age 29/181 seeks suitable bride. Subject accepted Had successful correction of Heart Defect at 13th year, in the Pink Of Health Ever Since. Diseases in U.S.A/India have testified to 100 percent Fitness for married life. Horoscope to Box No 17291

■ Sankar Boy, Kottai-3, Sukran, Sevvai, Pudhian 8th place, Dec 1972/178/PG/Advertising field, Well built, Broad-minded, seeks good looking well educated, willing to work/working girl below 24. Box No 17292

■ பெண்கள், மலர் விளம்பரம், மலர் 28/1/80/5000 B.Tech., (Anna University) DIP) ரிபயர் துறியில் கிளெட். சம்பளம் ரூ. 10 லட்சம். ஐந்து வருட அனுபவம். சென்னைவில் கிரேட் என்ட் சிஸ்டம் டிபுல்ட் வர்த்தகம் நிபுணர்.



**வெற்றிகரமான**

**15-ம் ஆண்டில்**

**AJANTHA**  
SCHOOL OF  
**ARTS.**

**வீட்டில் இருந்துப் பிடிபட்ட  
தபால் மூலம்  
பிடிக்கலாம்.**

- ☐ ஒவிய ஆசிரியர் பயிற்சி  
FREEHAND DRAWING - HIGHER GRADE.
- ☐ கமர்ஷியல் ஆர்ட் பயிற்சி  
Diploma in Commercial Art (D.C.A)
- ☐ பத்திரிக்கை ஒவியப் பயிற்சி  
Diploma in Magazine Art (D.M.A)
- ☐ ஒவிய நுண்கலைப் பயிற்சி  
Diploma in Fine Art (D.F.A)
- ☐ ஸ்கிரீன் பிரிண்டிங் பயிற்சி  
Diploma in screen Printing (D.S.P)

**இலவச**

## விவரப்புத்தகம்

பெற உங்கள் முகவரியை ஒரு அஞ்சல் அட்டையில் எழுதி அனுப்பங்கள். அவ்வனு கொள்ளுபடியில் தெரிவியங்கள்.

**முக்கியம்**

**AJANTHA SCHOOL OF ARTS**

(GOVT. REGD. NO : 1075/89/MS/RD)

M.M.S. MUTHU NAGAR.

POONAMALLEE, CHENNAI - 56

**PHONE : 8490363.**

நேர்மதப் பயிற்சியும் உண்டு

மாண்புமிகு திரு. இளங்குடி சாந்தி லக்ஷ்மி அனந்த்  
துறை அரசு சார்பு திருவிளம் பிற சென்னையில்  
காங்கிரஸ் பி.டி. நெருங்கியிருக்கிறது. பத்திர குடும்பங்கள்  
பெண் தலைவர். பெ.டி. எண் : 17293

■ Iyer, Vadamarai, Tirunelveli Native, Srivastaram, Ashwini, 8-10-88/8, 2 1/2 hrs. 1.5 lacs p.a. + incentives seeks good-looking graduate female girl w th Computer knowledge (optional) Contact Mr Mani 644-6421070 or e-mail-kumgum@md3.vsnl.net.in. Box No. 1339d

■ Vadagalil, Naltruba Kashyaba, Mirugastirha, (MCA), 9000, 30, Messer employed May seek suitable alliance from Graduate employed girl. Subject no bar. Contact: 044-2430143 (04344) - 44574 Box 46, 17398

■ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Ayllyam, 11/ 172 UAS employed boy seeks suitable bride. Visiting India Feb/March. Send horoscope with Bio-data, Box No. 17296

● கருணாநிதி, தமிழ் பிராந்தியம், அக்டோபர் 1988  
உத்தரவிட்டது 47/153/7000 எட்டப்பா மின்துறைத்துறைகள்  
அருகில் திருச்சி அண்டிது சென்னைமையல் கோட்டை சென்னை  
சென்னை, தமிழ்நாடு அரசாங்கம் சென்னை எண் : 17297

■ Vadannal, Koushikam, Pooram, 30/1/88 M.Sc., (Computer Science) 35000/- p.m. (PM) Software Engineer employed with Sun Micro Systems, San Francisco Bay California, USA. Green Card Holder seeks good-looking girl with High Visa or girls based in USA. Please Excuse Moolam, Aiyilam, Iharai, Kattal, Poaramam. Reply with Horoscope to San No. 17298

■ ஸர்க்காரித் வெள்ளைத் வயது 26/174 செ.மீ.,  
பூட்டாதிப்புகை கோத்திரம், B.S., JFGCA/MCA  
படித்து பள்ளாட்டு நிறுவனத்தில் கணினி அமைப்பில்  
(கம்ப்யூட்டர் கன்சல்டன்ட்) பணிபுரியும் மணமகனுக்கு  
இந்த இறந்ததைத் தாங்கு பித்தி படித்து வெளியு சென்று  
பணிபுரிய விரும்புகின்றன ஆகையால் குடும்பமாகப் பணம்  
கிடைத்த நிறுவனம் பெண் பட்டினிப் பிசா, பம், பிசா,  
கம்ப்யூட்டர் பெண் தொலை தொலைபெண் 5617226  
எண் : 17299

● Yadagala Roy, age 30/170cm, Kuvaila Gochram, Visakham, employed as Computer Hardware Engineer in Muscat seeks suitable bride below 26 yrs. Subject no bar. Phone: 030 5121 Box No. 17355

■ Iyer, Brahacharanam, Gauthama, Footam, U.S., 4/1/83 Employed and Owning Immovable property in Chennai with Rental Income seeks graduate bride preferably employed. Reply with horoscopes to San No. 12301

■ Tamil Iyer, Vadimal, Bharadwajam, Whiram 31)  
(48cm) 200 p.m. S.Com., employed P.S. Co., (in  
Maturu), seeks good looking, employed/unemployed  
girl below 26 years. Send horoscope and family de-  
tails. Phone: 6452-22333. Box No. 1730.

■ 27 கயத்து நிரம்பிய முதுநினைவு படித்த நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பன் மருத்துவாகுக்கு நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த கூடகப்பித்தன்களையாகச் சேர்ந்து இளநிலை படித்த நல்ல குடும்பத்தார்களை பொன் தேவை மனைமகள் பெண்மனை பன் மருத்துவக் சங்கராசிரியின் வீதிநிலையாக இருந்து கொண்டு பாசால் வேளைகளில் நம்முடைய கொந்த கிரகித்கிம் பணி செய்கிறார். முதுநினைவு தூதர் கூடக படித்த குடும்ப சங்கரத்தன் எழுந்தருள் செய்து 17302

■ துடிக்கலாம், ஹரிதம், கே.எல்., 27/176 செ.டி. DGE (AMIE) ஆயுதப்பிரிவில் நுழை வகுப்புகளிலுள்ள பிளாஸ்டிக் இன்ஜினியர் லாஸ்துக்கு மட்டாசா மய்யாசுவர் தேவல. உட்கிரிடிசன் சம்பந்தம் N.Raju, 27335-Frown Ship, BHBL, Trichy - 620 014. Phone : 0431-354749

■ Tamil Iyer, Brahacharanam, Athreya, Anusham, 30/ 5.1"/BE/8,000p.m. Lecturer Polytechnic, Tirunelveli, Handicaped (Left Leg using a spare leg) Self Reliant seeks domestically trained +2/Degree un employed broadminded girl. Below 27. Subsect no bar. Reply with horoscope to D. Subramanian, D28, 2nd Cross Street, Maharaja Nagar, Tirunelveli - 627 011. Phone : 575 948.

■ Iyer, 20, Brahacharanam, Bharadwajam, Thiruvananthapuram, Graduate and clean habits working in Software MNC as Graphics Specialist, seeks bride. Interested please Contact : 12, Sakari Street, Periyar Nagar, Neapalidam, Chennai - 78. Phone : 044-373149

■ Iyer, Vadama, Bharadwaja, Krishna, 34/14025,000 Teacher - Mahdive, and Thiruvadural 35/145/8000 Cash Officer, Reply with photograph to Smt. Gwari, Flat 103, Ambica Residency, Official Colony, Visakhapatnam - 530 002.

■ Iyer, Vadama, Gargalya, kuttal, 33/147cm, DME Engineer Reputed Company, Chennai 13,000/p.m. seeks graduate employed/unemployed girl. Address : S. Venkataramanan, 43/43, N.G.O. Colony, Tiruvallur - 602 001, Phone : 041/4-44742.

■ Iyer, Kavaltham, Vadama, Rukini, 33/178 B.Sc., PGDCA boy seeks alliance from graduate girl. Smt. Vijayalakshmi, Flat 4, Akrami Apt, 3182, 12th Main Road, Anna Nagar, Chennai - 600 040. Phone : 628 3341/48 34 305.

■ Iyer, Vadama, 39, Srivathsam, Ashwathi, C.M.E., P.O.D. Piping and Design Engg. employed in Pune, Seeks for a suitable bride. Contact with horoscope, Sridharan, Nagendra Nilaya 229, 8th Cross, 58PM Colony, Bangalore - 560 030. Phone : (980) 44 94 149

■ Alliance invited for Tamil Iyer, Bharadwajam, Moolam 10/BE/170cms Software Engineer at Saryam Computers (MNC) Secunderabad from suitable brides contact Mr. Natarajan, (040) 7751432 (080) 8233731 or write to 1-89 Hazmathpet, Manovikasa Nagar, P.O. Secunderabad - 500 009.

■ Well-to-do, Iyengar, Vathoolam, very fair, handsome, 32/145, B.E. (Eec), P.G.D.C.A., Executive, "ABC Communications", Two Flats, Innocent Victim of Divorce (very first day) Legally, seeks exceptionally good natured, calm, affectionate caring, good-looking, Brahmin Single/Widow, 5'2" more, caste, language no bars. Decent, Supportive Intima. பணவசதி இல்லாத பழனிவசம் குடும்பத்தினரின் மகனாகப் பிறந்தவன். (011) 5547156. D. Rajagopalan, B1A, 44C, Janakpuri, New Delhi - 110 038.

■ Iyer, Brahacharanam, Mrigachirisham, Kuteeva, 39, B.Com., Computer qualified boy working in leading English Newspaper at Vizag (Rs. 10,000/-) seeks alliance S.V. Ramana, Old No. 21, New No 57, Pondanmanai Kol St., Urur, Andhar, Chennai - 600 020. Tel : 491 9075.

■ Brahacharanam, Kashyapam, Uthirattathi, 1969, 5'8", M.A. (Communication) FTII Diploma Cinema,

## வாஸ்து எனும் புனையல்

கட்டுரை ஆசிரியரும்

## வாஸ்து சாஸ்திர

ஆலோசகரும் ஆன



## P.J. ரவிராஜ்

அவர்களை சந்தித்து  
ஆலோசனை பெறலாம்

### சென்னை

பிரதி மாதம் 5,8-ந் தேதி  
**Hotel Maris**

(☎ 044-8270547) Cell: 098430 15045

### திருச்சிபி

பிரதி மாதம் 14,15-ந் தேதி  
**Hotel Femina**

(☎ 0431 - 414501) Cell: 98430 - 15045

மேலும் விபரங்களுக்கு

### கோவைமாவில்

☎ 0422 - 580288 / 588031

Cell: 98430 - 15045 ; 98422 - 50008

முழு கட்டுரை மேலும் விவரங்களுடன்  
1 முதல் 6 வரையில் விவரவில்  
எல்லா கடைகளிலும்











F. J. T., LLC, 16,000, H. Conn., ICWA(T), DCA, OPH, Fair, good-looking, slight weakness of legs otherwise excellent. Seem educated understanding Brahman grown with heropace to Gas Mo 2448 Phone: 403055818176 or email: covey@rediffmail.com

[illegible]

■ Wellplaced qualified Brahacharanam, Vedantam grown upto 11 for Bank professional's Daughter. Brahacharanam, Goutham 28/11/1988 (ANUSUPALA). Still there at Chennai Apilam 9 Chennai in 8th place. Contact No. 3648/ Phone 846/951617.

■ **Talaga Brahmin, Karna Kattamalu, Athropa** (Karyapa also not quoted) Bawaty, 18.07.1974 B.A. (Hinary) Computer, MEO, Aramam Aot. (C, C+), fair, good-looking teeth, professionally qualified, awarded good family name. Box No. 1445

■ **Hyatt, Tanjore Vaidyan, Roundtable, Uthirameri Road, April 1974/58cru Inc. B.A., M.S.E. FODCA Plant.**  
 Sig. E, Com. with alliance from prof. qualified and well  
 versed in the subject. 28. Subsequent to the 1974-75.

■ **Madhava, Ganatha, Harshi, Kancha, Sathayam**  
187cms, 27 years, M.A.. Computer Literate with well  
employed bride-groom. Contact No. 74486

■ **type, Address:** Chennai, Ashraya Krithigal 27/9/02  
M.A., very nice girl with Computer knowledge needs  
and suited suitable groom India/Abroad Subject on  
box Contact: 221 2952, Box No. 36466

[illegible]

■ **HyperAsynchronous, Srinivas Aravamudan (I), M. Cam.**  
(M.C.A.) PG Dip. in Computers & Information Systems,  
16/164, Good-looking employed as Programmer,  
Channel Soda professional growth. Subjects  
accepted. Merit award to Sec No. 16469

[illegible]

■ **செய்து, எடுத்த தீர்மானங்கள்.** 1. 27/4/21 லுள்ள, 150, என்ஜினியர்ஸ் எடி.எஸ்.எஸ். மத்திய 2 245/3.8.2019 ஆய்வுத் துறையில், மேல் குறிப்பிட்ட திட்டம் (1) சென்னைக்குள் புதிய டைவர்டிங் சென்னை, சென்னை, 911-34055 செ.டி. எண்: 26488

● **Pragmatist** invited from professionally qualified, well-motivated person (CA/ACS - Sri Devdas performed for Sharadwaj, Sathyam 30/10/18 fair, good-looking B.Com., ACS (LLB) employed girl. Contact : Phone 42 11434. Box No. 34491

● குறுக்கக் கடை: கோத்தேயம், கோ.ம. 1-ம் ஸ்தலம்.  
P.L.S., (Stat.) கோட்டை ஊராட்சி நிர்வாகத்தின் கீழ்  
பயிற்சியை மேல் 06/1554/1991-ம் ஆம் நிர்வாகத்

11. **Comandantul unității de intervenție:** (numele și funcția) \_\_\_\_\_  
 12. **Comandantul unității de intervenție:** (numele și funcția) \_\_\_\_\_

■ **Enrico Pirelli**, 35, MCA, Swedish speaks well qualified and employed green preferably BE/MCA in the same way. Send his data to Box No. 2469

■ **Brashern, Marsha Gethron, Funarposom**, age 30 (spending young), fair, beautiful, working in WWCC book room not above 40, well qualified and certified, widower can also handle Box No. 16494

■ **Qualified.** Well placed, type Bachelor upon 22 for Good looking, Home loving Brahacharanam, Govindara, Perattalai, Spinnar 47, M.E., B.Ed., unemployed, decent family. Good terrace house details to Box 95. 24-005

[illegible][illegible]

■ Tamil Iyer girl, Perottandi, Gauthams, 27, 1'3" tall, V hair, B Sc. advanced diploma (AMT) doing PGC techs smart Computer professionals below 33. Contact: R. Narthanan (ADE) Panna Nanna Ma 1, Annalanche (Via) Emerald, Nilgiris - 643 304 or Panna 04655 - 31474

• Alliance invited for Parvati type, Sharda-wajam Chaudhary, 31/8, Cam. A.S. 11/Barra, her girl completed to MR Executive in Bangalore from across family subject to her immediate Marriage Srikanth (608) 533721/(646)7751423 or write to Kalyaneshwari Agri. Soc. 11, Plot F1 6th A Phase, 3rd cross, LBS Nagar, Bangalore 560 017

[illegible]

**A**lliance invited for Jyoti Vaidya, Kavartha, Bas Chethara II podam, lat. 13°48' girl, B Com., with knowledge of Computer Operations from professionally and qualified Boys trainee II with good family background. Following facts are suitable Thiruvallur District, Madurai, Mahan, Thiruvananthapuram, Kottayam, Aranyakam, Pudukkottai, Ramanathapuram with experience and education to Kannad, 1971, Dr. Subrahmanya Reddy, Tatabid, Coimbatore - 641 013 Phone 490 913.

[illegible]



74. Самодельный ОВЧ. Опыты с радиолампой, Овчаров - 600 012.

■ Brahacharanam, Nandiyappan, Krishnan-4, 1973  
■ S. M. Tech. [Computer] employed Delhi needs well  
qualified and employed grom Heracles  
Gopalakrishnan, A. B. Ganga, Sivaram Estates, 26th  
Cross Street, New Colony, Chrompet, Chennai - 600  
044 Tel. 444.346.8031

■ **Borahkalelvar Mudalar**, 10/11/2005 for, good looking Assistant professor, Govt. Service Dental Surgeon (Tech) Engineer, Lecturer/CA, professionally qualified person, Case no bor. C. Mahendran, 6th 4, Matru Street, Ayyanarum, Chennai - 600 013. Phone: 8444444444

■ கனகசபை துறையு, 31/179 அன்புத், DCE, M. Gov., M. Phil.,  
B.A., D.O.A.E. லுத் கனகசபை, துறையு குறையுத்  
குறையுத் துறையு லுத், துறையு குறையுத்  
குறையுத் குறையுத் துறையு துறையு துறையு, 21,  
துறையுத் துறையுத் துறையுத் துறையுத் துறையுத்  
துறையு 9843048737

■ Iyer, Harvath, Anantham, 22, 161, M.E., Madras  
Rtd., fair, seeks professional Iyer group, Subject  
acceptable. Contact: B. Rajaraman, 2A,  
Rajaramanar Street, 1 Floor, Chidambaram - 606  
001. 04144 - 23877.

● **Acharethada Naidu**, Parvati of alien attractive 5'5" girl of 21 years studying MCS (final year) under Software Engineers between ages 35 and 36 years settled in USA. Some date preferred, correspond with Purn Kumar & Naidu. ● **Alpha Part Society**, 504, Gulabpali, Pune - 411 017. Phone - Reg. 415 8412

[illegible]

■ Iyer, Vedanai, Bharadwajam, Bharati, 27, 140cm,  
AME Private Engg. College, Calimandur mela quali-  
fied from B. Chandrasekaran, Plot No. 19, New No  
14/5 Apper Street, Kannadai Nagar, Velasserotham,  
Chennai - 67. Phone : 4547182

■ Tamil type girl, Kandaswamy Ponnambal, 21, B. Com.,  
P.O. from MR Sankarathas Ponnambal well educated  
boy with good earnings. ■ Chandrasekar, Post No.  
712, Evergreen, Vinturazhikal, Varanasi, P.O. - 41  
815, Phone - 826 648 1482

**B. Iyer, Achinayakanur, Mysore, Chikmagalur (1st padam) 15 - 188 am, M.Sc., B.Ed., Postgraduate Teacher in Panchayat Government, senior grade-teaching boy, professionally qualified in Public or Private Sector. Subject acceptable Contact : Dr. S. Gokhandaraman, 8, Annai Veluppatti Street**

Edited, Printed and published by ■ Rajendran at The Bharathan Press on behalf of Bharathan Publications Private Limited. Consultant Editor: Mrs. MANJULA RAMESH  
Address: 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkoduthangal, Chennai - 600 097  
Telephones — Editorial: 2345624; Circulation Manager: Subscription and Advertisement: 2345623; Chief Administrative Officer: 2345622; Fax: 2345621  
Annual Subscription: India Rs. 190/- Overseas Rs. 900/- (Air Mail)  
Half Yearly Subscription: India Rs. 95/-; Overseas Rs. 450/- (Air Mail)

[illegible]

© Meethu Tennades, Aravathurakkudy Vellore,  
B.Com., 38/188/Typist P.M. Govt. school Govt.  
unemployed girl. 2) Sister 2/3/1915 Poozathalil padinj,  
Hind Pandit unemployed books Print-On Business  
govern some sons. Photocopy made with details to  
Box No. 38483



தங்க நகைகள்  
யட்டுப் புடவைகள்  
அணியும் நரவேலுரம்  
ஆணத்தத் திருநகைகள்

**சரவணா ஸ்டோர்ஸ்**

தங்க நகைகள்-வைரங்கள்-யட்டுப் புடவைகள்-பாத்திரங்கள்

ரெங்கநாதன் தெரு, திருநகர், சென்னை-17.



# மங்கையர் மலர்



இரட்டைச் சிறப்பித்தம் - II

பிப்ரவரி 2001 இதழுடன் இணைப்பு





சீமாரு பழைமை

இன்று உங்கள் வீட்டு வெள்ளைகளி் சமையலுக்கான வேலை, வாஷிங் மெஷினால், அலகார்பேசர், அலகை உபயோகிக்கிறார்கள். அதற்கு ஒரு வேல்யம் கவனதாழலா? ஒரு ப்ரீயோசனீக் வேல்யம் கவனதா அலகாக்குக் கொடுங்கள். அதற்கு அது உபயோகிக்குங்கு அல்லலா! அலகாக்கு மத்தும் உறுதிலாது. அத்துக்குப் பதில் உறுதலாக அதற்கு அதற்கு உறுதலு. அதோடு அகவேஜ் உத்டாக்குக் காத்திரோல்வோசிக் துக்க திடுக்கிணையும். உடவே இத்தலான லாவுலா இலகாப்பலகைக் கொண்டு திலக் உத்டாக் வீட்டில் குலகா, குறிக்குகலான அதற்கு கொலகை. உறுதலா திலகாக்குக் அதற்குப் ப்ரீயோசனீக், திலக உத்டாக்கு உபயோகிக்கிடுக்கு அதிலகக் வெள்ளைகலான கொடு காக்கி. உத்டாக்கு அதற்கு.



Visit us at : [www.eurekaforbes.com](http://www.eurekaforbes.com)



Don't shut door to health and hygiene. Euroclean comes to the rescue. It gives you a perfect clean home. Euroclean is available at 9022 14144. CHENNAI: BUNKER ROAD TEL: 4188999, 4188997. ASHOKAKARAN TEL: 6424574/241. JAYALAKSHI TEL: 441112/44154. T. NAGAR TEL: 8214721/4514. COIMBATORE: TEL: 433160 454431. ERODE: TEL: 201397, 251501. MADURAI: TEL: 267728 / 216. PONDICHERRY: TEL: 312480, 372823. SALEM: TEL: 419422, 411735. TIRUNELVELI: TEL: 577363/74911. TRICHY: TEL: 481867 454943, 414967. NEEVELI: TEL: 82379. BANGALORE : TEL: 222 4433 / 226 7746 / 552 2333. HYDERABAD : TEL: 784 0206 / 331 5451 / 756 7165. MUMBAI TEL: 436 1725 / 820 6060.

# வெற்றியை நோக்க

எதிர் நீச்சல்

போருங்கலீ !



வினாயாட்டுத் துறை

எத்தனையோ திறமையுள்ள ஏழை இளைஞர்களை ஒரு நல்ல அத்தனதிற்குக் கொண்டு வருகிறதெது நினும் அப்படியப்பட்ட ஒரு குடுமபததிக்குத் துண்டெடுக்கப்பட்ட நடிமுத்ததான் அமுதா.

மீளவுக்குடும்பத் தைச சேர்த்து பெண் அமுதா. அவருடைய தந்தை ஓர் நீச்சல் குளத்தில் 'பம்பி ஆப்பிரேட்டராக' பணிபுரித்தவர்.

அமுதா அவருடைய தந்தையுடன் நீசை; குளத்திற்குச செவது வந்தார். அப்போதுதான் விளை யாட்டுத் துறையில் அவருடைய நீண்ட பயணம், அவருடைய எட்டாம் வயதில் ஆரம்பமானது என வரம்.

நித சதிரன் பல விளை யாட்டுகளில் பிராக இருந்தார் என்கிற, பாக்லி, பாடா ஒட்டம் போன்றவற்றை தல திரையியிருத் தும் பொருளாதாரச் சூழல் அவரை முன்னுக்கு வர அறுவதிக்விளைவ "எவக் குப் பிறக்கப் போவது, ஆனா ணாலும் பெண்ணாளாதும் விளையாட்டுத் துறையில் வெற்றி வாகை குி.



வையேயம்" எனப்பித அவரது தீவிர ஆளவாக இருந்தது.

அவரே அமுதா வின் முதல் குடு. அமுதாவின் தாய் மகனுடைய சர்வ தேவைகளையும் பார்த்துக் கொண்டார்.

அவருடைய ஒன்பதாவது வயதில் மாவட்ட பேரட்டியில் 50 மீ. ப்ரெஸ்ட் ஸ்டிராக் என் னும் நீச்சல் வளையில் மூன் றாம் இடத்தைப் பற்றினான் சிறுமி அமுதா. பிறகு அதே ஆண்டு மாநில அளவில் எவ்வா வளக் நீச்சல் போட்டி யிலும் தங்கப் பதக்கங்களப் பெற்றாள். அதன் பிறகு அமுதாவின் சாதனைகள் தொடர ஆரம்பித்தன.

ட்ரைவரத்தவான் எனலும் இந்த முக் களப் போட்டியில் அமுதா பங்குபெற திட்டமிட்டுத்தான் செவப்பட்டார். நீச்சலில் முதலிடத்தில் இருந்த தாலும் உடற்பயிற்சிக்காக ஒட்டம் செய்து வந்ததா லும் என்கிற மாதிரம் கருதுக் கொண்டார்.



எப்படியும் இந்த விளையாட்டில் நல்ல எதிர்காலம் என்று தோன்ற உடனே களத்தில் இறங்கி விட்டார். அப்பாஸிடம் எசக்கின் ஒட்டக் கற்றுக் கொண்டார் நம் நாட்டில் இப்போது முதன் முதலில் ஆரம்பிக்கப்பட்டு போது முதலிடம் பெற்ற அமுதா இவ்வளவளரையில் அபித அந்தஸ்திலிருக்கும் வீரரங்களை அமுதாவிற்கு மந்திரி காவல் துளையில் வைப்பாராட்டில் கொட்டாவில் வேலை விடைத்தது 1995ல் குமாஸ்தாவாக சேர்ந்து சமீபத்தில் இளம்பெட்டாராக பதவி உயர்த்தி விடைத் திருக்கிறது.

விளையாட்டுத் துளையில் முன்னுக்கு வர வாம். ஆளால் கல்வியும் சேர்ந்திருந்தால்தான் நல்லது. அடுத்த பதவி உயர்வுக்கான அடிய படைத் துளையைய பூர்த்தி செய்ததால்தான் எசக்கிப் பதவி உயர்வு விடைத்தது. "என்னுடைய கேட்கும் இலா கறுவது. "விளையாட்டுத் துளையில் முழு மூச்சுடன் ஈடுபட்டதனால் தான் எங்கள் குடும்ப அந்தஸ்து பெருகலாதார ரீதியாக உயர்ந்திருக்கிறது.

நாங்கள் இந்த அளவிற்கு வருவோமொன்று என் பெற்றோர் நினைத்துக் கூட பார்சக வில்லை ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் அவர்கள் என்னை ஊக்குவித்தார்கள்

இந்தியாவில் டன்றவத்தலான் போட்டியை ஊக்குவித்து பண உதவிக்கு ஏற்பாடு செய்வார்கள் இரு என். ராமச்சந்திரனும் அவரது மனைவி ரேகா ராமச்சந்திரனும். இவர்களுடைய உதவதலால் இன்று இந்தியா ஸிமென்ட் நிறுவனம் "இந்திய டன்றவத்தலான் சிமெட் ரேஷன்" ஆரம்பித்திருக்கிறது. அமுதா இவர்களை நன்றிப்பெருக்குடன் நினைவுகூர்கிறார்

அமுதாவின் ஒரே கருத்தாம், "இந்த தலை முறையினர் கிரிக்கெட்டிற்கு மாததிரம் முக வியத்தலால் கொடுக்கிறார்கள் மற்ற விளையாட்டுகளில் ஈடுபட்டிருக்கும் எங்களைப் போலவாக்களையும் ஊக்குவிக்க வேண்டும். ஒரு கிரிய கிரிக்கெட் மேடசாவாறும் நான் பூராவும் அளத்தேய் ம.வி.யில் கான்பீக் கிறார்கள் போய் மற்றும் பத்திரிகைகளில் பல்கல பக்கமாக கிரிக்கெட் டைப் மற்றும் விஷயங்கள் பிரகாசிக்கிறது இதே முகவியத் துலம் மற்ற விளையாட்டுகளுக்கும் கொடுத்தால் எத்தனையோ வீரர்களுக்கும் வீரரங்களைகளுக்கும் முன்னேறுவதற்கு ஊக்கம் விடைக்கும்."

போட்டி வதா அமர்நாத்

நம் முதுகுத் தாடு எவ்வளவு முக்கியமானது என உங்களுக்குத் தெரியும் நம் உடலின் அளவாளுக்கு முக்கியமாக உதவா தளவுதும் நரம்புகளும் நவல ஆரோக்கியமான தினையில் இருக்க வேண்டும் இவ்வாவிட்டால் முதுகு தன் வேதனையை "பனிச் சென் தெரிவிக்கத் தொடங்கிவிடும்

அதனால் நாம் முதுகின் வலிகளை சமாளிக்க சில பரிந்துகளை மேற்கொள்ளலாம் எப்போதும் காலம் மடித்துச் சப்பணம் போட்டு நிமிர்ந்து உட்கார வேண்டும் நாதகாலியில் உட்காரும் போது முதுகைப் படிய வைத்து உட்கார வேண்டும் கூன போடக் கூடாது. தளரையில் பாய் விசித்துப் படுத்தால் முதுகெழும்புகளுக்கு தவல ஒப்படி விடைக்கும்

முதுகில் களுக்கு அல்லது பிடிப்பு ஏற்பட்டால் ஈடுபடுத்திப் பிடிப்பில் அளவாயமாப் படுக்க வேண்டும்

சமைகளைத் தூக்கும் போது கால்களை ஒன்றாக வளர்த்த தூக்க வேண்டும் முழங்காலை வளைத்துத் தூக்க வேண்டும் முதுகை வளைத்துத் தூக்க கூடாது

அளவுக்கு மீறிய நோக முதுகை வளைத்திருக்கக் கூடாது சோர்வு நோளும்போதெல்லாம் சற்றுப் படுத்து ஒய்வெடுக்க வேண்டும்

அடிக்கடி முதுகை இடப்பறம் வளக்கும் திருப்பியும், குனிந்தும் நிமிர்ந்தும் பழக்கிக் கொள்ளலாம்

உட்காலுதறரும் படுப்பதறரும் உறுதியான நாற்காலிகள், படுக்கைகள் உபயோகப்படுத்தவது நவலது மெத்தென்ற சோபாக்களும் மெத்தகாலும் கலமாக இறந்தாலும் முதுகுக்கு நம்வதயம்

நாற்காலியில் உட்காந்திருக்கும் போது படம் 1 இடறும் வலறும் படத்தில் உள்ளது போல் கால்களை வைத்துக் கொண்டு 3 நிமிடம் செய்ய வேண்டும்

படம் 2ல் உள்ளது போல் சேரின உட்காந்தது இருக்கும் போது, குனிந்து வயிறறை அழகிய இருக்கும் திளையிடுகையே மெல்ல குனிந்து நிமிர்ந்து சாய்ந்து உட்காரும் பகிரவிய ஊந்து நிமிடம் செய்ய வேண்டும்

இதுபோல் செய்து வந்தால் நம் முதுகை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளலாம்.



படம் - 1



படம் - 2

- வாந்தா கோவிந்தன்.

சுத்தமானது அணில் சேமியா  
சுவையானது அணில் சேமியா



அணில் சேமியா  
அணில் ஆட்டா  
அணில் மைதா  
அணில் ரவை  
அணில் அப்பளம்  
அணில் ராகி சேமியா



எங்கும் கிடைப்பது  
எல்லோரும் விரும்புவது





“எம்மோஸ்! என்னோட சிலேட்டைப் பாசேன் கனக்குப் பரிட்சைல தாத்தென பர்ஸ்ட். ஸீர்த்துக் தூது!”

பள்ளிக்கூடத்திலிருந்து வந்ததும் வராததும் மயங்குட்டியாய்த் துள்ளி னாள் செவ்வந்தி கூடவே, மடித்துக் கூட்டிய அவளது ஒற்றைச் சட்டையும், இளையாய் ருதிகிறது தானம் தட்டுவது போல்.

ஆகின்ற எட்டு வயதுக்கு அந்த வளர்த்தியும் பருமனும் போதாது தான். ஆளாய் கவன சொட்டுத் தந்த முகம் - குட்டிகளையும் துறு துறுப்பும் நிறைந்த அவளது மேகம்!

வைக்கும்படியாய் புருஷன் சொல்லிவிடுக்க. இன்றாளில் ஒரு கடையிலேனும் தெத்திலி கிடைத்துத் தொலையவில்லை. வேறு என்ன நுழைபை வைத்து ஒப்பிற்றுவது!

“போம்மா நீ. நான் எத்தினி ஆசையா சொல்லிட்டிருக்கேன் என சிலேட்டைக் கூட பராக்க மாட்டேன் கதிவே!”

செருக்கென்று திரும்பினாள் சென் பகம்.

“இப்ப அதுக்கு என்னவா என்னலா செய்யணும் கதிவே?”

# செவ்வந்தி

- எவ்வளவு கலப்பதில் ஈர்க்கும்.

“எங்க டீச்சர் எவ்வா சொன்னாங்க தெரியுமா? இதை மாதிரியே நல்லா படிச்சாகக்கூட, பெரியவளா னதும் நானும் டீச்சராவலாமா? டாக்டராவலாமா பெரிய கலெக் டரா கூட ஆவலாமா? - டீச்சர் - அப்படியா!” - கொளளை ஆர்வத் துடன் கேட்டு விட்டு அவள் காத்து நிற்க, அடுபடில் கைல் வைத்துக் கொண்டிருந்த செவ்வந்தி காலேலா மகன் பக்கம் திரும்புவதாக்கவே காலேலாம்.

- இரவுக்கு தெத்திலிக் கிருவாடு



மாணவ போட்டு விழா எடுக்கணும்கறியா! போட போயி சொல்வனலில் கெடக்கற மொத்தத் துண்டுக்குடுத்துட்டு எடுத்த துண்டிலே சித்த ஆட்டி ஷூ சவ்வ காயற மிதநு சாசன அரிசெய்ய புடைக்க கிவ்வாந்தாமுலும் காணு -

தன போகிய வயவவன் வந்திப் பெ புலவத் தீதத் துலவக -  
வொற்றமாண வொற்றம் செய்வதெத

ஆவாலும் இந்த அமலா ரொம்ப போதப் பண ராத்தித் வரை சொத்தாலுடன முததமிடத் தான வேண்டாம் கேட்டிக்கார் என்று ராத்தி க்குடவா முடி யாது

கிடுவதின் யாபுப் பிப்பை மகத்தோடு, கிணு வதா தம்பிப் பம்பிவ கொட்டிவை ஆட்டியிட அதே தோன்

'சொன்னா' - மிகவுற ஒன்று உடனா தீனா தீனும் ஒன்று வாசகப்படுத்தின

கம் அடிப்பாடுவென்றிவ்வை. இருந்தாலும் அவனது முறுக்கு மீசையும், கறாரான பேச்சுமே பிணவன்களை தாஷ்ட தாரத்திற்கு அப்பால் திறத்தி வைக்கும்

"அதிகே என்னாடி சொல்றா ஒப்பவ" -

தோன் துண்டால் முகம் துடைத்துப் கேட்டவனின் கேள்வி விலகட அதாவாசமான் அடுகாரத் தொனி

"அவ பிடுவடைச் சித்த பாப் பீயறாம் எண்ண பாடத்துவையோ அந்தக்கு அது எடுத்துட்டான் ஸ்டுட்டு வந்ததுவேர்த்து ஒரே சூதியாளம் போடுறா "

இவதக கேட்டதும் ஏனைச் சிப்பிட வள்ளத்தன மாணிக்கத் தின் கத்துகள்

"ஒறும், தம்பிடி பிரயோசனப் படாத மார்க்குக்கோசரமே இந்த அழிவெனா இப்ப தான சொல்லப் போற விசயத்துக்கு கூரை மட்டுக்கு மிகல தாவலா போலிருக்கு"

## சுகுரியா சிதானந்த்

'யாம்பாவு' அவரன் வந்தாச் சது அபவகை, நிலை என் பரிகளை காட்டுவான்' பிணவன் துலவ துடைத்துவி லுத் வந்த செவ்வத்தி, அமலாவின் சேன்னை பரவத்து ஒவ்வடிசை கொண்புள மணியை வட்டவாடிப் போன மாணிக்

"விசயமா! என்ன சொல்றியா"

"அதனை முன்ன, வாடிக்கையா தான சவாரி எடுத்துட்டிருக்கேம் பாரு கதாக்கர், ரகல், ரயலா கண்டு, அவுக் கண்ட காலம்பறத்துவொந்து ராம்போது வளர்க்கும் இருந்து வேலை செய்வறாப்பல சின்னப் பொய்லு ஒண்ணு வேலுமாய்

தல்வ ரூட்டிக்கோள போண்ணா இருந்தா சொல் லுப்பா பார்க்குச் சம்பளம் போட்டுத் தர்றேன்னுச்ச அவரோட சம்பளம் அதென... எட்டு வங்கை எம்மவ ஒண்ணு இருக்குதுமமா, கூட்டியாரேன் னுட்டு வந்திருக்கோன்"

பெருமிதத்துடன் அவன் சொல் லை சொல்லவே அதிர்ச்சியில் அகல மாய வீரித்தன செய்வற்றியின் விழிகள்.

விட்டு வேலைக்கா! அவளா? பிறகு அவன் படிப்பு என்னாவது?

• இப்படித்தான்... அண்ணன் தாழ்வினை படிப்பையும் அவன்

கெஞ்சக் கெஞ்ச பாதிவீல் நிறுத்தி ஹோட்டல் வேலைக்குச் சேர்த்து விட்டார் இந்த அப்பா. ஆக... ஆட்டமும் பாட்டமும் இரக்க வேண்டிய எப்படி இன்று அழுக்கு டிராய் ரோடு எடுப்பியாய் அமதிப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறான்.

இனி தன் கடையும் அதேதானோ? நடுக்கமும் நம்பிக்கையும் ஏறிட்டார் அம்மாண்ட.

"ஏனாம்... அங்குதேன் ஏற்கெனவே சொந்தக்காரக் கெழவி ஒருத்தியையும்- பொன் எம்மாங்கறவனையும் வேலைக்கு வச்சிருக்காக்கள்?"

"அதென்னமோ எனக்குத் தெரியாது. ஒத்தாசைக்கு ஒரு சின்னப் பொண்ணும் வேணாமாம். மூலு வேளை சொறு போடற தோட, வகுச்சுத்துக்கு ரெண்டு தபா பாவாடை சட்டை வேற எடுத்துக் குடுத்துடறேன்னு சொல்றாக. அவளுக்கு சாய்பாடு போவ, மச்சையும் கனிசமா சம்பளக் காக வருதுன்னா கைக்கலா செய்யது ஒளக்கு!"

"அதுக்கில்லே... இன்னமே தெருவுல பாண்டி வெளாட்டிட்டிருக்கற சின்னக் கழுத இது! இதுக்கு என்ன வேலை தெரியும்து அறுப்பி எலக்கறவனுதேன் ரோசனையா மிக்குட்..."

செவ்வத்திக்கிருத்த கொஞ்சநஞ்ச நம்பிக் கையும் பட்டென்று செத்துப் போனது இதை பதிலில்.

ஆக -

அம்மா கூட விட்டு வேலையில் மகள் தேறி விடுவாளோ என்றதான தயங்குகிறாளே தவிர அவள் படிப்பைப் பற்றி கத்தமாய் கவலைப் படுவதாயில்லை.



எப்போது கடைக்குச் சென்றாலும், எய்க்குளி, மன்றோடு வையை மடித்துப் போட்டுக் கொண்டு சென்றால், அது எப்படியும் உபயோகப்படும்.

- இரா. பார்த்திபன்

"அட... ஒளக்கென்ன அதப்பத்தி? நாலு நாலு சொல்லிக் குடுத்துக்கன்னா தண்ணா பற விட்டுப் போறா. நம்ம காளிமுத்தண்ணன் மல தங்கம்? இப்பிடித்தேன் சின்ன வயசுவே னரையில்லாறாரு விடல வேலைக்குச் சேர்த்துக்க. பிற்பாடு அது வயசுக்கு வத்தப்பறம் அங்குளே தோடு மூக்குத்திள்ளு வாய்க்கிப் போட்டு லன்னாலரும் கூட்டி வைக்கணவ! அதே மாநிரி இதுக்கும் போகம் அடிச்சாக்க வேணாமன்னா இருக்கு!"

"எம்மாள் எம்மாவ்- நான் படிக்கத்தான் போவேன்னுட்டு அப்பாவிட்ட சொல் லும்தாம்..." முதுகுப்பறம் சன்னமாய் எழுத்த மக னினை கெஞ்சல் காதிவ் விழுந்ததோ விழ விலையாயோ...

"தங்க சொல்றதெல்லாம் சரிதேன். ஆனா இவ் ஒதுக்கறானோ என்னமோ? எத்திரேமும் படிப்பு படிப்பாறுலில் உசுர விடறா..."

என்று சலித்துக் கொண்டிரான் சென்பகர.

"தே... அதுக்கு என்ன வெவரம் தெரியும்து பேசறே நீ? இன்னியிருக்கற வெவவாசி தெரியுமா? இவ்வ சம்பாறிக்றதுல இருக்கற கஷ்ட நஷ்டத்தேன தெரியுமா? அதுலுங்கலால நாலு காக சொத்து வச்சாக்க பிற்பாடு அதுக் குத்தானே செய்யப் போறோம் நம்ம. அத விட் டுட்டு படிக்க என்னத தெரிசா நிழிச்சடப் போவது!"

கரைப்பார் கரைத்தால் கல்லை கரையும் எனபாறகள். அப்படியிருக்க வெலும் களி மண்ணான சென்பகர கரைவதா கஷ்டம்? முடிவாக - செவ்வத்தியின் விசுவப் பெறுப்பு என்பது பற்றிய விசாரணை இல்லாமலே அவ னது எதிர்காலம் அங்கே தீர்மானிக்கப்படுகிறது. அத்தோடு - நிறைய படித்து மச்சாராக வெண் டும்... குக்கு மச்சர் போலவே கொண்டை போட்டுக் கொண்டு போர்டில் எழுத வேண்டும் என்ற அவனது கனவுகளுக்கும் சமாத கட்டப்படுகிறது.

"இதுதாங்கம்மா எம்மவ் செவ்வத்தி. நான் நித்திக்கே சொன்னேனே" என்றபடிக்கு மறுதானே அதைப் பெரிய விட்டில் ஆதூர் படுத்துறொன் மாணிக்கம்.

இடுப்பில் எக் கைத்தபடி அவனை மீழும் மீழாமாய் ஆராய்ந்த பெண்மணி அந்த விட்டு எதுமானியிருக்க வேண்டும். எதுனாலோ அவனை சுட்டோடு பிடிக்கவில்லை செவ்வத் திக்கு. அவள் படிப்பு நிறை போக இவள் தானே காரணம் இவன் மட்டும் சின்னப் பெண்தான் வேண்டும் என்று கேட்காம விருத்தால் அவளை வேலைக்கனுப்பும் எண் ணமே அப்பாவுக்கு வந்திருக்காதே?

"இந்தா குட்டி! என்ன வேலைவல்லாம்

# தீனத் தந்தி

DAILY

THANTHI

விவசாய தமிழ்

மற்றும்

## CSC®

COMPUTER EDUCATION

இணைந்து வழங்கும்

கம்ப்யூட்டர் பயிற்சிக்கான

### ரூ. 10,000

ஸ்காலர்ஷிப்

**HDCA - (ONE YEAR)**

- ✦ Enduser Application
- ✦ Client/Server Application
- ✦ Web Designing
- ✦ Web Programming

- ஒரு வருட HDCA பயிற்சியில் சேருவோருக்கு மட்டுமே
- விகிதவாரியை பணமாக பெற முடியாது

பயிற்சியைப் பெறும்படி CSC கிளையான்களைத் தொடரவும்

**216 CENTRES ALL OVER INDIA**



பரிட்சிதில் தாம் வெற்றிகளையே நேடிபாக வைத்திருந்தால் அது மறுதான் உடயோகிக்கும் போது சற்று சுருங்கி வாடியது போல்தானிருக்கும். அது ஸ்பிரெஷ்ஷாக இருக்க வேண்டுமானால் ஒரு சிறிய மூடி போட்ட எவர்சில்வர் சம்படத்தில் வைத்து பரிட்சிதில் வைத்தால் இரண்டு மூன்று நாட்கள் கூட வாடாமல் தனிதாக இருக்கும்!

— பிரபா வரதராஜன்.



தெரியும் உலகத்து" தேசபன்னவாய கேட்ட வரிடம் என்ன பதில் சொல்வது எனத் தெரியாமல் அவள் விழிக்க, சற்றையொத்தமாய் உதவிக்கு வருகிறாள் மயங்கியவ.

"நீயே சொல்ற ஏதாவதுமாதிரி தட்டாமல் சொல்லுமே. ஒரு ரெண்டு நாளைக்கு மட்டும் விட்டாக இருந்து சொல்லிக் குடுத்திட்டா போதும் கவலையு படி சகலமும். அதெல்லாம் எம் பொண்ணு பெரிய கெட்டிக்காரி"

செல்லத்தில் ஆச்சரியமாயிருந்தது போட்டதில் அவள் நேரங்கு துடி வரவசிய சாயல்களில் கூட அப்பா இது போல் பாராட்டிய தில்லையே!

"மாமா பாரககலாம், எப்படிச் சொல்லுவாறுண்டு" என்ற வதுமாவளி.

"ஆசை நாளைவரைத்து ஏழு மணிக்குக் காலம் அவளை அழைப்பிச்சுடனுமா பார்த்துக்க. இங்கே கூட மாட்டா ஒத்தாவசை நினைத்தாள் சுகம் பசங்கலாம் உலகத்துக்கு கிளம்ப முடியும் எனக்கு" என கவலையுடன் கேள்வி அதற்கு மயங்கிய தவையாட்டி விட்டு நகர்கிறாள் அவளைப் பெருமன்.

பன்னத்தை மட்டும் செல்லவரித்தால் எப்போய்ப்பட்ட முட்டு ஆசாயிக்கலாயும் சலா மடிக்க வாய்க்கலாம் போலிருக்கிறதே!

"ஏன் குடி என்வது மச்சவந்து மட்டியாட்டம் திண்ணுட்டிருக்கே! தேரத்தோட வந்திரா மாந்தர்வந்து வேலையாப் பார்த்த மான்று சுறுசுறுப்பா இருக்கலாம் புரியுது"

அவள் சொல்லிக் கொண்டிருக்கவிலேயே - "யாரு சாவு இது புதுசாலிக்குது" என்றபடி மூடி விசுருந்து இரப்பி விசுருகிறாள் கிளிமா நடிக்க அரவந்தசாலியின் சாயலில் ஒருவா.

திருநிலுவை சிவந்த திரம் - பூட்டப்பட்டாக வெள்ளை வண்ண ஜேன்ட் ஷர்ட் - கம்பீரமாவ முகத்தில் மெலிதான பிரேமிட்ட கண்ணாடி - ஒ இவ்வாள் அப்பா கொண்க டாக்டரவையாவோ!

"பச்சு, நம்ம சிக்கலாக்காரன மானிக்க மில்ல? அவசியாட்ட போஸ்னாம் வீட்டு வேலைக்குண்டு கொணாந்து விட்டிருக்கான்."

"ஒழங்கு மாதிரி இருக்கற இது என்னததைச் செய்யுமறு வேலைக்குச் சொந்திருக்கே! பேசாம கொஞ்சம் வயசான ஆளாவே பார்த்திருக்கலாம் நீ"

சொல்ல கவலையை வெட்டுகென முனருத்தான் மாமா

"நீயே உங்க வேலையாப் பார்த்துட்டு இருக்கன்னா பேசிக்கலாம் கூடி மாடிக்கற கடிமம் என்ககிலித் தெரியும் அவருக்குக்கு வேலா வேலை டானாறு காயி குடுத்தாக னுமா எட்டிய நிறைய சொது போட்டவழிதான் கொண்க கூடிய வேலை துணிமணிக் வேதே இதிலிச் செய்துக்க கண்டா திருப்பிப்படு தும்களா? பாருங்கவேன் அந்த தாமாயா திரை சாயாடு துணிமணியைது தாது வது வுமா தான் கொட்டிக் கொட்டிக் குடுத்தும் துணியில்லாம் கவனாப் பாரகக்க கிளம்பிடுக் கலாம்"

"எப்படியோ சவலிஷ்டம்" என்றதுடன் சரி வந்தாரு செல் வதுவும் தாக்கம் செய்ய விவகல அவன்

"மறுமம் இது நேரம் பிரேயச முடிந்து வருபடி தொடங்கியிருக்கும் ஒன்னாம் கிளாஸிலிருந்து ரெய்ன் மெய் கேள் அபெல் பாரட்டு இவ்வாடம் கிளாஸிலிருந்து 'ஒரஞ்சு அஞ்சு' 'ஒரஞ்சு பத்து' வாயப்பாடு எனறு பள்ளிக்கடமே கிளையப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் அவளுடைய தொழிக்கெல்லாம் நேரமாய் வீட்டுப் பாடத்தை கொரி யச்சரிடம் மாட்டி நாட வரவசிக் கொவாடிருப்பார்கள்" - ஏக் கத்தோடு நினைத்துக் கொண்டு தின்ற செவ வந்தியை.

"ஏய், அந்தத் துடைப்பத்தை எடுத்துட்டு எம்பிள்ளாய் வா" என்னும் மமாவின் குரல் பிளசேய்ப்பிட இழுத்துப் போகிறது.

பங்களாவின் ஒப்போ அனையு அனையு வீடு போல நாறு விட்ட அடைத்து விட்டாம் போல் அத்துவா விவந்தாம்! அதிலிருந்த அத் தான துள்ளல் கம்பிகளையும், கதவுகளையும் தூக் தட்டி - பெருக்கி முடித்து திமிர்வதற் குணபகிஷ் மூச்சு வாயவியது செல்லுத்கிடு.

# சக்ரா கோல்ட் டிரை தங்கமான எதிர்காலம் சலுகை

விவரலுபுகள்

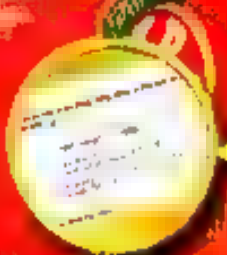
40



1



2



3



CHAKRA GOLD TR

RS 1000

1000

1000

Contents: 123

1. 1000  
2. 1000  
3. 1000  
4. 1000  
5. 1000  
6. 1000  
7. 1000  
8. 1000  
9. 1000  
10. 1000  
11. 1000  
12. 1000

Net weight 100g

M.R.P. Rs. 19.50

Incl. of all taxes

81 / 2001

Packed

Code No. A

CHAKRA GOLD TR  
GOLDEN TASTE





சேயியா, ஏலை உப்புமாவில் காய்கறி போட்டுச் செய்வது போல அரிசி உப்புமாவிலும் காய்கறி போட்டுச் செய்து பாருங்களை. மாறுதல் கவையாக இருக்கும்.

- லலிதா கிருஷ்ணன்.

\*\*\*\*\*  
துடைப்பம் பிடித்த வீரல்கள் அத்தனைமும் லலியால் லலித்தது

தம்பிப் பயலை எவ்வளவுக் கொண்டு அம்மா தனியாக அல்லாடுவதற்கே என்பதற்காக ஏதோ அல்லாடியிருந்து தங்களை தீப்பெட்டி எசை விட்டாட பெருக்கி விடுவார்களே தவிர இப்படி ஒரு நாளும் எகவொடிய கஷ்டப்பட்டது கிடையாது.

பிறகும் -

விட்டாட துடைப்பது - டிபன் பிண்டிடு களைக் கழுவுவது சலையலுக்கு காய் வாங்கி வருவது - பட்டாணி - வெங்காயம் உரிப்பது மொட்டை மாடியில் உலகும் துணிகளை எடுப்பது என்று அடுத்தடுத்து தனரால் வேலைகள் வைத்திருந்தான் 'மம்'

செல்வத்திக்கு அவையெல்லாம் கூட பெரிய துன்பமாகப்படவில்லை ஆனால் மாண்புமரியுடைய அந்த விட்டுப் பிண்ணனை இருவரும் ஸ்கூல் பேக் டிபன் பாகை கடை சிவம அப்பாவின் ரிக்ஷாவிலிருந்து தூசு மென்று குதித்துக் கொண்டு இறங்க - மணிதரு நறநற்பாய் மீண்டும் அந்த லலி

நேற்று வரையில் அவளும் இப்படித்தான் சிரிப்பும் கும்மாளமுமாய் விடு திரும்புவாள் வகுப்பில் நடத்த சம்பலங்களைவெல்லாம் அக்கம்பக்கத்து சிதேவிதிகுடைய கதைதத படியே மண்முற்றத்தில் வினைவாடுவாள் சிலேட்டில் ஏதேதோ படங்களை வரைத்து காட்டி தம்பிப் பயலை சிரிக்க வைப்பாள். அந்த இனிமையும் சத்தோஷமும் இனி வரவே வராது!

"இந்தா மாணிக்கம்! வினாவுக்கும் ஆரத்திக்கும் நானையேடுத்து ஸ்பெஷல் கோச்சிங் இருக்காம். அதனால் அரைமணி முந்தியே வத

துடனும்... என்ன?" - ரிக்ஷா சத்தத்துக்கு அவரமாய வெளியே ஓடி வந்த ரமா உத்தரவு போட.

"வந்துடனேயே... கரீக்டா ஏழைக்கெல் லாம் வண்டிய கொணாத்து விட்டு முன்னால நிறுத்திடதேன், போதுமா?" என்விரான் அவளும்

"ஓரபகம் பிறகு அந்த வேலைவாரிப் போக இந்த வேலைவாரிப் போச்சென்று தலைவா சொதிருக்கட்டு வந்து நின்றோ... டாக்டரவா உன்னைத் தொலைக்க கட்டிடுவார் ஜாகரதை பச்சுபிளாட படிப்பு ரொம்ப முக்கியம் எங்களுக்கு"

சசரிகும எஜமாளியை ஆதங்கத்துடன் ஏதிட்டான் சிறுமி

இத்தனை தெரிந்தவன்... 'உங்கோட மகனையும் பள்ளிக்கூடம் அனுப்பிச்சுடு மாணிக்கம் எங்கனால எதுக்கு அவ படிப்பு பழாக்கணும்' என ஒரு வார்த்தை சொல்லக் கூடாது!

ஆனால் அவன் எதிர்பார்த்தது போல் எதுவும் நடக்கவில்லை "இந்த வாராஸெல் லாம் ரேக்ஸ் அருக்கிட்டு டிபன் பாகைகளை கழுவு" என ஏலிய ரமா, தனது பிண்ணனை வைபுடர் வகுப்புக்கும், ஹிந்தி ட்யூஷனுக்கு மாய் அனுப்புவதில் மும்முரமாகிப் போக -

போங்கி வதத கண்ணீரை அழுத்தத் துடைத்துக் கொண்டாள் செல்வத்தி.

அண்ணன் தாழ் வேலை செய்யும் தோட்டல் முதலாளியும் இதை மாதிரிதான். "பரீட்சைக்குப் போர்த்தே புதுப் பேரை ஒன்னு வாங்கிக்கோடா கண்ணா" தல்லா எழுதி தெறைய மாரக் எடுக்கணும்... என்ன?" என்றபடிக்கு கனியக் கனிய தன் மகனை பள்ளிக்கு அனுப்பி வைப்பவா, தாழ்நைய டட்டும், "இப்பே என்னடா வேடிக்கை" அப்பே றுணர்வது டேசின்க இன்னும் சாப்பிட்ட எலை எடுக்காம கெடக்கு பார் - ஓடு!" என்று விரட்டியடிப்பாராம்

**மிறு காரத்தின் ஸ்பிரிதூக் சிறுமை -**

மகன் ஆரத்திக்குப் பிறந்த தாய் என்று தன்பாகை மற்றும் உறவுகளை விருத்துக் கையதது அமர்களைப்படுத்திக் கொண்டிருந்தான் ரமா

பங்கா முழுக்க பதன அலங்காரங்கள், திரிணாத தான தோரணங்கள்... வண்ண வண்ணப் பாராக்களில் பரிகளை கொண்டு வரும் விருத்தினர் - திருக திருகாய சிறுண்டி வணக்காரர்கள்..

தமிழ் தேர ஒப்பிள்ளாமல் சுழன்று கொண்டிருந்த செவ்வத்திக்கு எம்மாயே வேடிக்கை வாயிருந்தது

அவளுக்கோ... அண்ணனுக்கோ பிறந்த

நான் என்றால் இப்படியெல்லாம் கேக் வெட்டுவது... மெழுகுவார்த்தி அளவையப்பது... புலகு விரிந்து என் இருக்காதுதான். ஆனாலும், கிரைஸ் சரப்பாட்டுக்கு வெறும் பழையதிறகு பதிலாய் இடையோ தோண்டியோ கட்டுத் தந்து விடுவான் அம்மா. அத்தோடு கருப்பட்டிப் பணிவாரமோ... கெழுவரகுக் கொழுக்கட டையோ வேறு அள்ளைய சாயத்தர் நேரத்து ல்பெணலாழிருக்கும்.

இதே சித்தவையோடு திரும்பியவன் பின்புறமாய் ஒடி வந்த ஆரத்தியைக் கவனிக்க வேலின்னல், சட்டென இருவரும் மோதிக் கொண்டதில் - அவள் எகயிரிந்த மட்டிரை சரிந்து... ஆரத்தியின் புது கவலியும், செவ வந்தியின் புறங்கல்கிலும் மீ வழிநிறு குடாய்.

"ஏய் முன்னம்! பார்த்து வரக்கூடாது" அப்படி, என்ன அவசரம் உனக்கு," பள்ளலக் கடித்தவாறு பாய்ந்த ரமாவை -

"ஹி ரமா, நம்ம ஆரத்தியாட்டம் அவளும் சின்னப் பொல்லுதுதானே" என சமாதானப் படுத்துகிறான் அருகில் வந்த கதாசர்.

அத்துடன் நிற்காமல், செல்வத்தியின் பிடுக்கக் கரங்களையப் பற்றி, "ரொம்பயும் கட்டுஞ்சாம்பா" என்றபடிக்கு ஆராய்ந்த துலங்க -

ஒரே வெட்சமாய்ப் போலிற்று செல்வத்திக்கு.

"அதெல்லாம் ஒண்ணுமில்லீய்க்யா, கம்மா மொத்தான்..."

- உண்மையிலேயே அவள் தாங்க முடியாத அளவுக்கு ஒன்றும் மீ அதிக குடு இய்வதுதான்.

"தீ பொய் சொல்றே, நினம்மா சொல்லு- யலிக்குதுதானே!"

"காஹ்... தெசமாவே எனக்கு வலிக் கூடு..."

"அவதாய் ஒண்ணுமில்லேய்கறாவிலவ்! பிறசென்ன விடுங்கனேன்" - கருமருத்த மனை வியை சமிக்ஷையால் தனியே அழைத்துப் போன கதாசர்.

"அத்து பொண்ணு செல்வத்தியை இராமே வேண்டுகு வர வேண்டாம்னு சொல்லி ரமா" என்றான் பட்டென்று.

"எவ்வது... வேண்டிய வீட்டு திறுத்ததா! என்ன சொல்றீங்க நீங்க! போட்டதைத் திண்ணுட்டு இப்படி, வீட்டோட கிட்டு செய யற வேண்டக்கூடா கெடைக்கறது எத்தியி கஷ்ட

டம் தெரியுமா?"

"ஷஷ்- சொல்றதை முழுதாக் கேட்டுட்டு அப்புறம் பேசு. அவளுக்கு ஏதோ ஸ்மின் டிஷன் இருக்கணும் அவ எகைய நெருக்கத்துல பார்த்துப் பதான் நானே தெரிஞ்சுக்கிட்டேன்" - இதை அவன் கூறிய,

யது ஷமக்ரோ செகண்டரேரியே அருவகுப் பீஸ் கருவத்திறது ரமாவின் முகம்.

"அப்பே தொல் விவாதிவா!?"

"எஸ், இட் மே பி ஷம் கம்யூனிகேஷன் வெளரட்டி ஹு சம்பெக்ட் இல்வேண்டா அய்வளவு குடான லிக்குட கொட்டித்துக்கு துடிக்கப் போவிகுப்பா இத் நேரம்."

அதற்கு மேல் எதுவும் விளக்கம் தேவையிருக்கவில்லை அவளுக்கு.

"வரட்டும் இன்னும் கொஞ்ச நேரத்துல மகளை அழைச்சுட்டுப் போறதுக்கு மானிக்கம் வருவாவிலே. அவள்கிட்ட ஈநசா பேசி வேண்டியேர்த்து கழட்டி விட்டுடுறேன் சலியனை."

"மேட்டர் இதுவென்லாம் சொல்லிட் டிருக்க வேண்டாம் ரமா, வீண் பிரச்சனை..."

"சே... சே... சொல்லுவேனா.., ரொம்ப சின்னவங்கறதாவ அவளுக்கு வீட்டு வேண்டியெல்லாம் சரிப்பட்டு வரலெப்பாள்ளுட் நேன். சரிதானே? நமக்கெதுக்கு வம்பு, விஷயம் தெரிஞ்சா உங்கிட்டயே ஒசி டீர்ட்மென்டுக்கு வேறே வத்து நிப்பான்..." என உத்திபெறித்த வளாய் விருத்தினரை கவனிக்கச் செல்ல ஒரு பெருநாக்கடன தின்றான் கதாசர்.

"எவ்வை மவலிசகடு செல்வத்தி இதைத் தவிர எனக்கு வேறு வழி தெரியவில்லை. உன்னை விட்டால் நானையே இன்னொரு பொன்னமாவோ கண்ணம்மாவோ கிடைப் பான் என மனலலிக்கு. ஆனால் உனக்கு! துள்ளித் திரியும் இந்த வினையாட்டுப் பருவம்! அது தரும் இனிமை... மீண்டும் கிடைக்குமா!"

**மறுநாள் கிளிரிக் போலும் வழியில் -**

தோளில் மாட்டிய புத்தகப் ஸ்பாட்டன்... குதித்துச் செல்லும் பூந்துட்டாய் செவ்வதி! அதுவரை இருந்த கொஞ்சநஞ்சு குற்றவணர்வும் மறைந்தே போக - மனதிறைபோடு மாருதிவயசு செலுத்தலானான் டாக்டர் கதாசர். □

**உருளை, சேனை, சேம்பு, பிடுகருளை இவைகளை வேகவிட்டு வதக்கினாலும், பொரித்தாலும் சரி சிறிது பொடித்த ஒமத்தான் சேர்த்து விடுங்கள். அப்படும் மாரூல்கள் வாதாவும் தீர்ணம் போய் ஆக்கிவிடும்.**

- வடிப்பி ஸ்ரீதேவசன்.





அரசியல் இத்திசை அளவில் நா ந்த கோவை  
புதித்தியில் இரண்டாம் பகுதி இரண்டாம் பகுதி  
செல்லி பரவா இரண்டாம் பகுதி - பகுதி





**ஷன் மச்சர்; தொழகோபாய் கரோடியா ஹைபர் செகண்டரி ஸ்கூல்)**

"படிப்பைப் போலதான் விளையாட்டும் ஒருவருக்கு இன்றியமையாததாக விளங்குகிறது. கவனம் ஈடுபடுத்துதலான சித்திரம் வளரப் முடியும். அதனால் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டாமா? விளையாட்டுத் துறையிலும்தான் தனிப்பட்ட ஒருவருக்கு ஒவ்வொரு விளையாட்டின் மேல் ஆர்வம் அதிகம் இருக்குமா பெற்றோர்கள், தம் மகன் அவனுக்கு மனஸ்குத் ஏதும் துறையில் ஆர்வம் மிகுந்து காணப்படுகிறது என்பதை அறிந்து, அதில் அவர்கள் பரிமளிக்க ஊக்குவிக்க வேண்டும்.

விளையாட்டுப் பழிதசியார், இரத்த ஒட்டமும், கலாசமும் சீரடைகிறது அகத்த கரறு வெளியேறி தத்தக் கரறு கலாசிக முடிவிறது எலுமபுகள் தாசகன் வலுவடைதது. எத்த வயதிலும் வளளத்து கொடுக்கிறது இருதயம் வலுவடைகிறது இதனால் நல்ல பசி எடுத்து, உணவு உட்கொள்ள முடிகிறது.

விளையாட்டுத் துறையில் சிறந்து, பரிமளித்து, வீட்டிற்கும் நாட்டிற்கும் பெயரை வாய்வித் தரும் ஒரு குடிமகனாக உங்கள் மகனோ, மகளோ இருக்கட்டும்

**செடி கொடிகளை வளர்க்கவும், உடல் தலிவுற்றவர்களை குணப்படுத்தவும் சங்கீத தால் முடியும்.**

**காமாட்சி கபரமணியன் :** (கந்தாடக சங்கீத பாடலி)

சங்கீதம் மட்டுமல்ல, எத்தக் கலாசாயபுமே கற்றுக் கொள்ள வலது வரம்பு கிடையாது. சங்கீததால் ஆதமார்த்த நிம்மதியும், திருப்பதியும் ஏற்படுகிறது உடலுள்ள வளங்கும் வழியில் சங்கீதமும் உண்டு. ஏனென்றால் பகலாள் சங்கீதப் பரியன் ஒரு குழந்தையைத் தாலாட்ட உட சங்கீதம் தானாக வெளிவருவதில்லையா? அத்தக் காலத்தில்த் பெண்கள் இளரந்து பேசுவோ, பாடவோ, ஆடவோ கூடாது என்சிற அடக் கத்தில்த் இலக்கணத்திற்குள் எவத்திருந்தாலதும் மீறி மோண்டிக்கு வந்து முள்ளேறியவர்கள் பற்றி நாமெல்லோரும் அறிவோம் எல்லோருக்களாக உட சங்கீதமாகப் பாடும் பொழுது கலயமாக மனத்தில் பதியும்.

முன்பெல்லாம் காலவ, மானவ இரு வேளையும் கலாயிக்கு விளக்கு ஏற்றிப் பாடும் வழக்கம் இருந்து வந்தது. இத்தக் காலத்தில்த் அறிவியல் மூலமாக சங்கீதத்தினால் செடி

கொடிகள் உட நன்றாக வளர்க்கியடைகின்றன என்றும், உடல்நலயில்லாதவர்கள் நலயடைதும் வாய்ப்பும் இருக்கின்றது என்றும் கண்டுபிடித் திருக்கின்றனர்

பாட்டும் தயானத்தில் ஒரு வலாகதான். பாடும் பொழுது மனவலியோ, உடல் வலியோ தெரிவதில்லைய கருதி மாதா, கயம் பீதா எனபாசன. குழந்தை அமுலுதிரேத்து, ஊஞ்சல் சிபான், கடிக்கார மணி போன்ற பலவித சந்தங்களுக்கும் ஸ்குதி உண்டு. ஸ்ப்த ஸ்வரங்களை ஆதாரமாகக் கொண்டதான் எல்லாவித சங்கீதமும், உபகரணங்களும் உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றன.

**வெளிநாட்டு மொழிகள் கற்பதில் ஒரு அவாதி கப்பு இருக்கத்தான் செய்கிறது**

**பதம்பரியா :** ஜெர்மன் மொழி கத்தும் பி.ச. படிக்கும் மாணவி

படிக்கும் நேரம் போக, பாக்கி நேரத்தில் எள்ள செய்வலாம் என்று யோசித்துப் பார்க்கும் பொழுது, ஏதாவதொன்றை செய்யப் போகிறோம். செய்வதை உருப்படியுக்கத்தான் செய்வோமா என்றுதான் தோன்றும.

பொழுதக் கழிப்பதற்காக மணிக்கணக்காக டயி, முள் உட்கார்ந்து கண்டதைதும் பார்க்பதா விட, நம் வாழ்க்கைக்கு உதவுவதாக ஏதாவது படிக்கலாம் என்றுதான் எனக்குத் தோன்றியது. லீத்தி மொழியை இப்பொழுது எல்லோரும் கற்று வருகிறார்கள். ஆனால் வெளிநாட்டு மொழி ஒன்றாக கற்றுக் கொண்டால் கொஞ்சம் லீத்தியாசமாக இருக்கும் என்று தோன்றியது.

அதனால் தான் ஜெர்மன் மொழியைத் தேர்ந்தெடுத்து, அனதக் கற்று வருகிறேன். இப்பொழுது இம் மாதிரி அயல்தாட்டு மொழி னவக் கற்பதும் பரலிதான் வருகிறது. இந்திய மொழியில் இருந்தால் இத்திலாவிற்குள் எவ்வா வது ஒரு மூலவலியாவது வேவை கிடக்கும்.

ஆனால் இவை போன்றவை படியுவதால் அம் மொழி சம்பந்தப்பட்ட தாதாகம் அவ்வது வெளிநாடு போன்றவைகளில்தான் வேவை கிடக்கும் எத்த இடத்திற்கு வேவைக்கு மறு போட்டாலும், 'எனக்கு இத்த மொழி தெரியும்' என்று அதில் குறிப்பிடுவதால் 'அடிவணல் கலாசலிக்கேஷன்' தானே!

கிளை வலதில் எதைக் கற்றாலும் லீத்தாக மனத்தில் பதியும். அது போல் படிக்கும் காலத்தில் முடிந்தவரை படித்துக் கொள்ள வேண்டும்"

**பேட்டி : மாவதி சத்திரசேகரன்**

**வறட்டு திரும்ப நீங்க, சாதம் வடித்த கஞ்சியில் பனங்கற்கண்டு போட்டுக் கலத்து குடித்தால் போதும்.**

**- பிருத்தா திரமணி.**



21 ம் ஆண்டை நோக்கி வெற்றி நடை போடும்  
'மங்கையர்மலர்'க்கு எங்களது நல்வாழ்த்துகள்!

ஸ்ரீ துர்க்கை அம்பல் துறை

☎ Shop : 8281327

☎ Res : 8430078



# தனலக்ட்மி சாரீஸ்

**Exclusive Handloom sarees Manufacturers**

நாங்கள் சொத்தமாக தேவேந்திர சாரீஸ், கங்குடியில் 100's, 120's, Count's சேலைகள் கெட்டி சாயத்துடன் தரமானதாகவும் நியாயமான விலையில் 6 yds, 7 yds, 9 yds, 10 yds அதிக varieties கிடைக்கும். மதுரை உயர்தர கைத்தறி சேலைகள், Exclusive Cotton, thread work & ஜரிகை வேலைபாடுகள் கொண்ட சேலைகள், Bathick work, Hand printed work, Latest screen printed sarees தயார் செய்கிறோம். எங்களிடம் Mangalagiri Cotton, Mercerised Varniyar Sarees, Polycot, Bangalore printed Polycot, Bengal cotton, Bengal printed silk, Silk cotton, Balucheri silk cotton, Orissa cotton, Orissa Pochampally Exclusive silk cotton (Latest arrival), Gujarat printed cotton, Gujarat printed Gadwal Silk, Bathick in Sharda silk, Printed grape sarees (Home wash), Vaikam Cotton, Erode cotton, Fancy செட்டிநாடு காட்டன், பொள்ளாச்சி காட்டன் எல்லாவித கடிதார் செட், சேலம் வேஷ்டிகள், டைல்கள், மெட்சிங் பிளவுஸ் materials கிடைக்கும்.

**நெ. 1, கோபாலகிருஷ்ண ரோடு**

(பாண்டி பஜாரிலிருந்து டாக்டர் தாயர் ரோடுக்கு திரும்பியவுடன் இரண்டாவது இடதுபுற சாலை, தி.தகர், சென்னை-17)

**Bus No - 9A, 10, 47A, 47D (Power office Bus stop, Dr. Nair road)**

இப்பொழுது கோவையில் மருதமலை செல்லும்  
மெயின் ரோட்டில் எங்கள் கிளை துவக்கப்பட்டுள்ளது.

**25/1-B, Maruthamalai main road,**

**shop cell - 98422 - 24981 (Vadavalli High School Bus stop) Resi: 424981, Vadavalli, Coimbatore - 641041.**

மருதமலை செல்லும் எல்லா பேருந்துகளும் நின்று செல்லும்





அழகான கூந்தல்...  
கவர்ச்சியான கூந்தல்...  
இளமையான கூந்தல்...

விருப்பம்  
அதுவாரினும் விடை : **பூம்புகால்**

- அடர்த்தியான கூந்தல் தந்திடும்  
குளிர்த்தியான மூலிகைத் தைலம்  
டாம்புகால்
- பொருத்த தொல்லை விரட்டிடும்  
டாம்புகால்
- இளந்தனைய நடுத்திடும்  
டாம்புகால்
- 28 வயது மூலிகைத் தைலம்  
கொண்டு தேய்க்கல் என்னென்று  
மற்றும் ஆயில் எண்ணெய்யுடன்  
கூடியது டாம்புகால்



உங்கி அனுப்பத்தகுந்த எழுதவும் :

தயாரிப்பாளர்கள்

தமிழ்நாடு மூலிகைப் பண்டங்களுக்கும் மற்றும் மூலிகை மருந்துக்களுக்கும்

தமிழ்நாடு அரசு நிறுவனம்

அண்ணா மருத்துவமனை வளாகம், அருமபாக்கம், சென்னை-100

☎ 044 - 6214807 / 6216000 பேசுகள் 044-6700023

Website : www.Medicinal.com Email : buchi@rediffmail.com

**பூம்புகால்**

தமிழ்நாடு அரசு நிறுவனம்

www.Medicinal.com Email : buchi@rediffmail.com

**ஸ்ரீ கிருஷ்ண ஸ்வீட்ஸ்**  
**கனிய புடவைகள், கனிய வேஷ்டிகள்**

பரிசுளிக்க முதுமையானவரை  
சீரணிக்கும் சிறியானவரை  
அரசிக்கணம்: குசிக்கணம்:



**ஸ்ரீ கிருஷ்ண ஸ்வீட்ஸ்**

1. பாண்டி சிங்காரங்குடி வீதி, பாண்டி பகாரி, சென்னை-17, தொன்: 4343908

2. கரந்தி நகர் முதல் வாயில் ஹாட், கடைபாளி, சென்னை-20, தொன்: 4413908

# கம்ப்யூட்டர் என்றாலும் பின்புறம் சரி பார்க்கணும்!

பலர் பெரிய அனுபவங்களை சகோதரி கம்ப்யூட்டர் கொள்ள விருப்பமிருள். சொல்லக்கூடியவைகளுடன் உள்ள பொருள் அங்கு அது உதவியாளாகவும் மிகவும் உறுதுணையாக இயங்கி, பொருள்களை எடுத்து வைத்து, ஸ்கான், அளத்து, ஒரு படி அளந்து புரியலடியை சேர்த்து நம் கணம் கணக்கிலுள்ள முதல் பார்வைக்குடிகவும் துறாகவே இருக்கிறது.

ஆனால்...

கணக்கு முன் தின்றவர் ஒரு பொருள் கம்பெனியின் துறந்தை கருக்களை பாண்ட நுயரிக்கதம் பொருளைத் தரவடியை எட்டும் ஒன்றை யாங்கி யார் அதன் வேபிளின் மேற்பகுதியில் இல வசமான பொருள் ஒன்றும் குறிப் பிடப்படாது. குத் தது. அளதப் பார்த்த

**இயல்பு**  
தெல்லாம் புபாட  
மெளடல் வட்டாருக  
நா சென்று தேவையான  
பொருள் கணம் வரவதற்கு  
வழக்கமாகி விட்டது.  
அப்படி பல்பொருள் அங்கு  
கருக்கள் கொண்டு வி. புறந்த  
தேவையான அளவத்து பொருள்  
கணையும். மாதம் ஒரு முறையா  
அவ்வது குறிப்பிட பொருள்களை  
அவையசெய்தோ வரவதம் இல்லத்தார்  
கருத்து ஓர் மச்சினை விலைமையம்  
"பொருள்கள் சிறப்பாக பார்க்க" செய்வா  
பாதினின்றம் விலை வீல். அதைத் தீவிரமுடனும்  
இருக்காது தாமதம் பொருள்கள் கணம், கணம்  
நாள் என்ற வகையில் அங்குடிகள் செலவபடு  
வது உபயோகமாக

மேலும், கணவிலியின் உதவி வேர்து மே  
தரவிலிவதாக, தொளவிலை உபயோகம் வீல்  
காரத்திலை நவறு யாங்கு எவ்வதும் ஒரு  
நமங்களை தரும் செய்து

ஆனால், எந்த ஒரு விஷயத்திலும்  
மனிதவிலை கணவிலியை செயல்.  
திறன் மற்றும் தோளம்  
இவற்றை எட்டிவை  
வினை கரும் நவலம் -  
கீளமகள் திரை  
கரிகவந்திலை  
நவ

சரிபாத்தில்  
விலக்கு ஏன்



அவர் அந்த இலவசப் பொருளைத் தருமாறு கேட்டார். 'எங்கனிடம் இல்லை. அது முடிந்து விட்ட சலுகை' என்ற பதில் வந்தது. மேற் கொண்டு எதுவுமே பேசாமல் அவர் சென்று விட்டார்.

இதுபோன்ற சலுகைகளை வழங்கமாகத் தரும் அந்தக் குறிப்பிட்ட திறமையும், எத்தனை எண்ணிக்கையில் தனது பாக்கியத்தை விவர பாரததிற்காக விதியோகம் செய்கிறதோ, அதே நேரத்தில், கணக்காக அந்தச் சலுகைப் பொருளையும் வழங்குவது முறை என்பதை நான் அறிவேன். அப்படி இருக்கும் போது அந்த பாட்டிலுக்கான இலவசம் இருந்துதானே ஆக வேண்டும்?

எனவே கடைகளில் உள்ளவர்களின் 'சாமத்தியமாகத்'தான் இது இருக்க முடியும். என் முறை வந்தது. தானும் உணவு சார்ந்த வேறு ஒரு பொருளை வாங்கவே சென்றிருந்தேன். அந்தப் பொருளும் பீரங்கும் கறுத்துப் பாச எண்ணெயில் திணிக்கப்பட்டது.

கவனமாக பில்லையும் பொருளையும் ஒப்பிட்டுப் பார்த்தேன். பாட்டிலில் குறிப்பிட்ட விலை ஒன்று. பீரங்கில் உள்ள விலை வேறு. அந்த ஒரு டிட்டத்தில் மட்டும் ரூ. 13. அதிகம் வசூலிக்கப்பட்டிருந்தது. முன் சொன்ன கதை என்னிடமும் கூறப்பட்டது. நான் கண்டிப்பாக அந்த ஏற்க மறுத்து விட்டேன். ஒரு பொருள் ஒரு குறிப்பிட்ட விலை என்றால், அதே பொருளை வேறு விலை பில் கொடுக்கப்படும் போது கணிப்பொதியில் அதற்குற்றார்போல புதிய எண் குறிப்பிட ஏன் தவறி விட்டார்கள்? என்ற வகையில் பேசி அதிக விவாதம் ஏழாமல், கண்ணியமான வார்த்தைகளில் எனது அணுகுமுறை இருந்தது. நிர்வாகியால் மறுத்துப் பேச முடியவில்லை. பாக்கித் தொகையை வாங்கிய பின்னரே கடைசிய விட்டு நகர்த்தேன். ஆனால் திரும்பிப் பெறப் பெற்ற பீர், எனக்குக் கொடுக்கப்படவில்லை வேறு பீரங்கும் தரவில்லை.

அடுத்த அறுபதாம் மத்தொரு அங்காடியில் சில தினங்களின் இடைவெளியிலேயே திகழ்ந்தது.

இங்கு 'பாக்' செய்த பொருட்களை நாமே தேவைக்கேற்ப தேர்ந்தெடுத்து மொத்தமாகச் சேகரித்த பின்னர் கவுண்டரில் கொடுக்க வேண்டும். பொருளின் மேல் அச்சிடப்பட்ட விலைகளை எலக்ட்ரானிக் முறையின் அதற்கான கருவியில் தேய்த்து கணிப்பொறி மூலம் பட்டியலிட்டு பீர் தயாரிக்கும் நவீன வசதி.

ஆனால் இயந்திரங்களுக்கே உரித்தான சில நினைக்கத் தூற்பாடுகளைத் தவிர்க்க முடியாது அல்லவா? விலை பேசிய ஒட்டிய இடம், பொருளின் களப்பரிமாணங்களைப் பொறுத்து, சில சமயங்களில் சரிவரச் செயல்படாது.

அப்போதெல்லாம் பொருளின் எண்ணை கணிப்பொறியில் குறிக்க, தானாகவே அதன் விலை பட்டியலில் ஏற்கப்படும், இதே போல ஒரே பொருளை ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட எண்ணிக்கையில் வாங்கும் போதும் அதை முறையாகக் கணிக்கும் வகையும் உண்டு.

என்று முறை வந்த போது ஒரு பில்லைப் பாக்கெட்டின் விலையைத் தேடிமான முறையில் கணிப்பொறியால் ஏற்க இயல வில்லை. அதன் இயக்குனர், ஒரு எண்ணைக் குறிக்க உடனே ஏதோ ஒரு விலை பட்டியலில் சேர்ந்தது. பாக்கெட்டில் அச்சிட்ட விலையை விட மூன்று மடங்கு அதிகம்.

அந்த உடனே கவனித்துக் குரல் எழுப்பியேன். மொத்தத் தொகையில் அந்த அதிகத் தொகையைக் கூழித்து, கணியியில் குறிக்கச் செய்த பின்னரே பாக்தாக்கக் கொடுந்தேன்.

"கம்ப்யூட்டர் என்றாலும் சேமிப்பு, என்றாலும்

கவனமே உளை மறவேன்..." என்று டி.எம்.என் பானியில் பாடாவிட்டாலும், செயல்படும்போது கவனம் மிக மிகத் தேவை என்பதை உணர்ந்து கொண்டேன்.

— மீனா கோபால்



கேரட், முள்ளங்கி, காளசொ, துக்கேரப் போன்றவற்றின் தோக்கருட்கள் ஒரு வெங்காயம், தக்காளி தாந்து பூண்டு பல், சூடி துவரம் பருப்பு போட்டு வேக வைத்து அதைத் துப் செய்வதாம். புறம், அணியல் செய்யும் நாட்களில் நிறைய காய்கறி தோல் கிடைக்கும்போது இந்த காய்கறி தோல் துப் செய்யதாம்.

— பத்மஜ சாமகோபால்

# உங்கள் சமைப்பில் கவனபானதாக மட்டுமில்லாமல்

தரமாகவும்  
இருக்க

ஆவின்  
நெய்



AGMARK  
SPECIAL GRADE



ஆவின் - தமிழ்நாடு அரசு உயர்நிலை நிறுவனத்தின் தாமரை தயாரிப்பு

Visit us at : [www.in.gov.in](http://www.in.gov.in) / [www.chennaionline.com](http://www.chennaionline.com) /  
[www.sarasamithurai.com](http://www.sarasamithurai.com) / [www.southindia.com](http://www.southindia.com) / [www.webulagam.com](http://www.webulagam.com)



# கோவைவயல்

## பதில்தேளாம்!



தபால் துறை மேலை தீர்த்தத்தி னாள் எங்கே வ ருபாக்கள் ஷாபல் போயவ்ருமோ என்று பயத்து கொண்டிருந்த நமக்குக் கரிவர் குலம் வந்து விடுத்த தபால்கள் நிய மினை வரவழைத்தன. இருந்தா லும் தபால் குலம் அழற்பதிய கடடுளாகறும் வரட்டுய வாகக் காதலித்தபோய் மேலை நிறுத்தம் முடித்து வரக்காள் அழற்பதி விடுத்த வ ருபாக்கள் அழற்பததை வா பெறுக கொண்டுமோ

இதற்கின லில் நடுவர்களைக் இருக்க விடுவாய் தெளிந்திருந்த வாசகிகளில் முதலில் கோவை பொன்னாச்சி ஷாபல் டாக்கஸஸ் சாரததவர்களை எடுத்துக் கொண்டு கோவைவயலும் அதன் கற்றவுள்ள சமர்கலரிக்குடியும் ஆறு வாசகிகளை நடுவர்களாகத் தேர்ந் தெடுத்தோம்

மேலது போட்டிகளு வாங்கிருந்த கடடுவர்களை எடுத்துக் கொண்டு கோவை அன்னை பூர்ணாத்தில் முகாமிட்டு நம் வரக்க நடுவர்

களாகிய விஜயா மெல்லவராஜ (புதுப்பை), கச்சித் தாயம்மாள் (கோவை), மனோன் மணி (பொள் ளாச்சி), மல்லிகா எஸ். சம்பா (திருப் பூர்), வலிதாயம்மாள் (திண்டிவ) நாக முத்து (கோவை) ஆகிய ஆறு பேரை

**மெகா பரிசு போட்டி**  
டிக்கான முதல் தளவப்பாக 'நான் ஒருநாள் (மட்டும) என்னோட துண்ணவராக இருந்தால்' எனும் கட்டுரைத் தளவப்பை அதி விதமிருந்தோம். முதலில்

• மல்லிகா



• அகமுத்து



• கரிமா ஷாபல்



## சிறிய விஷயம்

யோவத தோன்றினாலும்,

காவலியில் எழுந்தவுடன் குடாக ஒரு தம்பை காப்பியைத் தன் கவளைப் பரிவுடன் கொடுத்து மயவளவு தட்டி இருக்கும் என்று அவர்களின் ஆதங்கத்தின் உரை முடிந்தது. அதுமட்டுமல்ல. இங்கு நல்லபயில் வாசகிகள் அனைவரும் தங்கள் வாசிப்பைக்கொண்டு ஆதங்கங்களாக கொட்டித் தீர்த்து விட்டனர். எந்தனை எதிர்பார்ப்புகள்; எவ்வளவு ஆவன்கள்! ஆனால் அவை அனைத்தும் சிவனாக சிவன், ஆவன்கள், சிவனாக சிவன் எதிர் பார்ப்புகளான பின்புகள் எல்லாம் களவன் மார்க்கிடம் மிகப்பெரிய கோரிக்கைகளை வாங்கலிய்வரை 'சிறு' விஷயங்களில் தங்களை

யும் அவை அனைத்திற்குத்தீர்ப்பு இவர்கள் ஆறு பேரும் இரண்டு நாள்கள் அங்கு வந்து தங்கி காண்புறம் மாண்பு வாய் கூடுவர்கள் ஒவ்வொன்றையும் தோற்கிப்படிப்பது போல் படித்து மகிழ் கொள்கவைய போல் குடிகைத்தியும் திரைகளைத் தீர்த்தெடுத்துத் தந்தனர்.

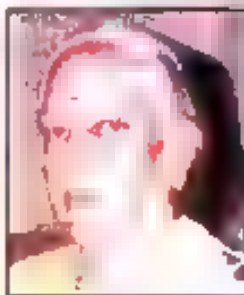
இரவு வாசக சர்க்காரிகளோ நடுயுகமாக இருந்து பரிசுக் காடுகளாகவோ தோங்கிக்குத் தந்த இங்கு திகழ்ச்சி அந்தமார் பழமையாகவும் மறக்க முடியாத ஒரு இயைவான நிகழ்ச்சியாகவும் இருந்து வந்திருந்த தென்கா குடவாய் தங்குதற்கு இது ஒரு அழகியவா போலமாக அமைந்து விட்டது என்பது, இனி போட்டிக் கூடுவர்கள் எப்படி எழுதுவது எப்படி எழுதக் கூடாது என்பதைத் தெரிந்து கொண்டு தங்குவா கூடுவார்களே இருக்கிறார்க்கு கோவை வாசக பழகமாகவோ சிவனாகவோ, கபாலனாகவோ மற்றும் சிவகாந்தனாகவோ கபாலனாகவோ ஆகியோர் கொடுத்த உதவியோடான

போட்டிக் வந்த உடனடிக்களில் வாசகிகள் எல்லோரும் ஒரு ரொங்கு திரை எவ்விதத்தின் ஒரு புகாரில்க் கவனத்தில் எழுந்தவுடன் உரைவன் காப்பி போட்டுத் தருவதுதான் இது படிப்பதற்கு மிக

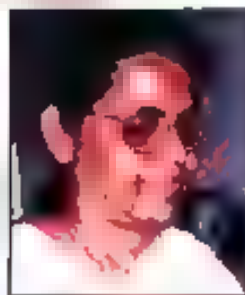


அவர்கள் பரிவுடன் கவனித்தால் வாழ்க்கை எத்தனை சொர்க்கமாக இருக்கும் என்பதைத்தான் குறிப்பிட்டு இருக்கிறார்கள்.

அவர்கள் மாடுகளான, அவர் கரும் தங்குதற்கு மனவாசியாக இருந்து தான் எதிர்பார்ப்பதை அழகாக எழுதியிருந்தனர். கதாநாயகியோவாலும், திறமையாக தங்கள் வாழ்வில் நடந்ததால் எப்படி இருக்கும் என்பது ஆதங்கத் துடன் இப்படி ஒரு தலைப்பைக் கொடுத்த வாசகி பிடுமல தாங்கும் மறக்காமல் தன்நியைத் தெரிவித் திருந்தனர். இனி பரிசுக் கூடுவர்கள் -



• கவிதாநாயகி



• ம. பொன்னாச்சி

நான் ஒருநான் (மட்டும்) என்னோட

‘மனம் போல வாழவு’ என்று சொல்லுவார்கள். அப்படித்தான் எனக்கும் என் விருப்பம் போல மண வாழ்க்கை கிடைத்தது. என்னை உள்ளங்களில் எந்தெந்த தாய்களும் களவறதான் எனக்குக் கிடைத்ததுள்ளார். இந்த நாற்பத்தியிரண்டு வருட தாய்மைய வாழ்க்கையில் நான் ‘என்’ என்று சொல்லுமமுன் என்னெனயாக நிற்பார். ஆனால்... என் உள்ளத்திலுள்ள சிவனை கிண்டி ஆசைகளைப் புரிந்து கொள்ள மாட்டார். எப்பொழுதாவது ஏதாவது கேட்டால் முதலில் ‘நெகட்டிவ்’ பதிலளித்து விட்டு, உடனே



அதைச் செய்து முடிப்பார். இதை முதலிலேயே செய்து விட்டால் அதற்கு இன்னும் பலன் அகிஷிக்குக்கூடும். நான் மட்டும் என் துணைவராக ஒருநான் இருந்தால் என்னவெல்லாம் செய்வேன் தெரியுமா..

ரொம்ப தானாகத் தியாகப்பிழைப்பேம் அலதரித்த கத்துத்தைப் பார்க்க வேண்டும் என்றும் அலதரித்த (என்னைத்தான் குறிக்கிறதோம்) ஆசைகளைப் பூத்தி செய்ய வாடனைக் காரிய திருவையாற்றிக்கு அனமுதலாகச் சென்று, சன்னதியில் மெய்மறந்து

400 500 600 700 800 900 1000

எல்லாம் நான், நான் எனறில்லாமல்...

மங்கையர் மலர் முதல் பரிசு ரூ.10,000/- மெகா பரிசுப் போட்டி

## துணைவராக இருந்தால்...

திற்கும் அவரது முக பாவத்தைக் கண்டு மகிழ்வேன்

தான் ஒரு மகன்களைப் பெற்று அனாதையான வெளியூரில் வாழக் கொடுத்தது எவர்க்காமல் தனிவராகக் கணவருடன் கிராமத்தில் வாழ்த்து கொண்டிருக்கும் அவளை, "இன்று முழுவதும் உன் தானது மகன்களுடன் வீரப்படம் நீர் தொலைப்பெயில் பேசிக் கொள் தொலைப்பெயில் உடனம் எல்லாவது ஆனாலும் பரவாயில்லை" என்று கூறி, அவளை தன் பின்னங்கருடன் உறையாடி மகிழ்வதைக் காதலக் கேட்டு ரசிப்பேன்

உடம்பு பருமனாகி விடக்கூடாதே என்று தினமும் 'லாக்' போதும் பழக்கமுள்ள அவளை வறக்கம் போலத் தனியே செல்ல விடாமல், 'தானும் உன்னுடன் வருகிறேன்' என்று கூறி அவளுடன் செல்வென் தடக்கும் பொழுது எங்கள் உடந்த கால நிகழ்ச்சிகளை நினைவிற்குக் கொண்டு வந்து அவளுடன் பேசிக் கொண்டு நடப்பேன்.

இன்றோறும் காலை டிபன் முதல் இரவு சரப்பாடு வரை கடந்த தாறுபதிக்ரண்டு ஆண்டுக்காக அவள் செய்த வரும் வேலைக்கு ஒருதான முழுவதும் ஓயவு கொடுப்பேன் தட்சதிர அத்தனது உடைய உணவு விருத்திக்கு அளந்ததுச் சென்று, "இன்று மூன்று வேளையும் உன் வீரப்படம் போல் வடஇந்திய, தென்னிந்திய உணவு வகைகளை உண்டு கொள்" என்று அன்புடன் கிட்டி வைப்பேன்

மிகவும் அவள் பாரகக் கிரும்பும் தொடாகளைப் பாரகக் விடாமல் எல்லாக் கேள்வி செய்திகளை யும் பார்த்துவிட்டுத்தான் மறுவேளை என்று இருக்காமல், "உன் வீரப்படம் போல் ம.வி. தொடாகளைப் பார்த்துக் கொள்" என்று கத்திரும் கொடுப்பேன்.

காதலக் சங்கீதம் எவறால் கொள்ளை ஆகக் கொண்டு அவளை காலெட்

கூடக்கு அளந்ததுச் சென்று, "உன் அபிமானப் பாடகர்களின் காலெட்டுகள் பத்து வாங்கிக் கொள்" என்று சொல்லி அவள் மூத்தில் மத்தாப்பு வெளிச்சம் படர்வதைக் கண்டு ரசிப்பேன்.

எல்லாமே 'நான், தான்' என்று செய்து முடிப்பதை விட்டு விட்டு, இன்று ஒருதான் எல்லாமே உன் வீரப்படம் போல் தடக்கும் என்று மூழு உரிமை கொடுத்து விடுவேன்.

இப்படி என் கணவர் என்னைப் புரிந்து கொண்டு நடத்தால் எப்படி இருக்கும் என்று நினைத்தாலே இனிக்கின்றதே. இது நிஜமாகவே நடத்தால் எப்படி இருக்கும்?

- வி. சோமசுந்தரி, கோட்டையூர்.





4th 562634



**'நான்' மதித்தால்தான் மற்றவர்கள் திப்பார்கள்..!**

**மங்கையர் மலர்**  
**இரண்டாம் பரிசு**  
**ரூ.5,000/-**  
**மொகா பரிசுப் போட்டி**



**நான்** மனமளவியாதால் குழம்பதில் இய்யத்தாரி டை யாதிரிவுகளாக இருக்க வேண்டும செகவுகளை நிரலாகவ செகவும போது திது ஸ்திரியாகளா, கலாயவல செயது ஸரிஸாதும போது தாயாநலும், குழம்பததில் பெரி யவரிகளாகுதும், மருமயாகுநுக்கும, வேலை செயதும போது செலிவியாகவும, கணவனுடன் உறவு கொள்ள ஈடுயிம் போது துணைவியாகவும இருக்கேன்.

என் குழம்பததில் உளளளாகவிய உடல் துயிராகி கிவத்திரகு உடற்பயிற்சி, மன அளமதிக்கு கியானம், திவ பூனாசுள, அறிவு வளர்த்திக்கு களினிவில் பரிநளசிவ, பதககம் படித்தல, கணவ வளர்த்திக்கு, கணவ பயிற்சி, குனவகளில் நான் ஈடுபட்ட மத்தவர்களின் ஆர்வத்தையும் துணைடுவேன்.

சனமயலில் புதுளமயான வளாகளை குதிப்பகச



செய்யவேண்டும். நான் அதிகாலையில் எழுந்திருப்பதாலும், மற்றவை சமையலான முதல் நாளே திட்டமிட்டு காய்களையும், மற்றவைகளையும் தயார் நிலையில் வைத்திருப்பதாலும் சாப்பாடு நேரத்துக்கு முன்பே சமையலான முடித்து விடுவேன். அழகான ஆடைகளை அணிந்து நங்கு ஒப்பவன் செய்து கொண்டு டௌஷன் இல்லாமல் சிறித்த முகத்துடன் பரிமாறுகிறேன். நன்குசுவையுடைய சாப்பாட்டு நேரம் சுவஸ்தரம் குடும்பத்தில் இனிமையும், ஆரோக்கியமும் பூர்வமே.

கணவனும் மகனும் சரியான நேரத்தில் பள்ளிக்கும், அலுவலகத்திற்கும் செவ்வழிக்கு வீட்டில் உள்ள பெரியவர்களை நன்கு கவனிப்பீர்கள். அவர்களைப் பேசுதல், கவனம் ஆவோரிடத்தில் என்று எளிதமையாக அவர்களின் பாதத்தினால் அடைந்து விடுவோம்.

உதாரணமாக, இயல்பாக, எந்தோத்திரங்கள் கைத்தல் எல்லாம் முடித்து விட்டு பெரியவர்களுக்கு சாப்பாடு.

அடுத்து, வீட்டு வேலை செய்கும் பணிப் பெண்களும் என் சற்று நேரம் செலவு செய்து அவன் கைதமாக வேலை செய்கிற சமயத்தில் கொடுப்போம். மாணவரின் தாயும் கணவரும் தனித்துப் போக நேரம் இருக்கும் என்பொழுதும் எங்கள் கையாடலில் நன்குசுவையுடைய இரண்டு இயற்கையாக இருக்கும் கூடுதலாக இருக்கும் பரிமாறியும் எதுவும் இல்லாமல், நன்குசுவையாக பரஸ்பரம் சலுகைகள் எடுத்துக் கொள்வோம். சரியான விஷயங்களை மிக எளிதமாக போக இருக்கிறதே தெரியும்.

சில சமயங்களில் கையாடல்களில் பெரியவர்களும் மற்றவர்களும் இருக்கும்போது என் பேச்சில், கணவருக்கு நினைவு மரியாதை கொடுப்பேன். நான் மதித்தால்தான் மகனும், மற்றவர்களும் அவரை மதிப்பார்கள். அவரின் பணம் மரியாதை களை மிகுதிப்படுத்துவேன். அவரின் தவறுகளை மற்றவர்கள் நடுவில் கட்டிக்கொட்டு மாட்டேன்.

என் எண்ணங்களில் குழப்பம் இல்லாமல் தெளிவாக இருப்பேன். என் தேவைகளை வெளிப்படையாகவோ, மனதுமுகமாகவோ, நாகரிகமாகவோ சொல்லி நடத்திக் கொள்வோன்.

நாய்கள் தம்பதிகளாராலும் எங்கள் இருவருக்கும் "தனி உலகம்" உண்டு என்று அறிவேன். அவர் நண்பர்கள், சகலர்களை அவருக்குப் புனிதமானவை, அவைகளில் நான் தலையிட மாட்டேன். அவர் விரும்பினால், அதில் பங்கு கொள்வேன்.

நான் என் நண்பர்களுடன் பழகும், சேவைகள் செய்தல், கண்களை ரசிக்கும் என்பனவற்றில் கட்டுக்கோப்பான கதத்திரத்துடன் நடந்து கொள்வேன்.

- எம். கிருஷ்ணசுவாமி, சென்னை.



**இந்தியாவின் முதல் பெண் பெயரியல் மாமேதை**  
**அதிர்ஷ்ட என் விஞ்ஞானி**

**J. லக்ஷ்மி ஜெயஸ்வரூபா**

**நிபுணர் : பெயரியல், எண்கணிதம், கைபெழுத்தியல், விராடாஸ்தி,  
புராணவாழ்வு, பெயர் வசியம், தொழில் வசியம், இராஜவசியம்**

இந்தியாவிலேயே மிக மிகத்துல்லியமாக முதன் முறையாக வியர் ரோகம், குரல் அதிர்வு, பெயர் ஆகாமலான ஆயிவற்றுடன் பெயர் வசியம், தொழில் வசியம், இராஜ வசியம் உட்காட்டல்களையும், குழப்ப முக்கிய காரணிகளையும், புகளிரண்டு இயல்புகளையும் கொண்டு அதிர்ஷ்ட என் விஞ்ஞான அடிப்படையில் பெயர் அமைக்கும் பாபேதை J. லக்ஷ்மி ஜெயஸ்வரூபா ஆகாள்.

இன்று இந்தியாவில் உட்காட்ட பெயர் பெற்றிருப்பவர்களை தொழில் அமைப்பதும், முன்னணி வந்ததும் திருப்திபடும் இவரால் தொழில் வசிய முறைப்படி பெயர் மாற்றம் செய்யப்பட்டவரே.

பெயர் வசிய முறைப்படி இவரால் பெயர் மாற்றம் செய்யப்பட்ட பலர் இன்று கலைத்துறையிலும், அரசியலிலும் பிரபலமாக விளங்குகிறார்கள். இராஜ வசிய முறைப்படி பெயர் மாற்றம் செய்யப்பட்ட பலர் இன்று மிகப் பெரிய கோடல்வரர்களாகவும், பெருநெடுவந்தர்களாகவும் திகழ்கிறார்கள். பெற்றியை உடைய முடியாத பண காரணிகளை உடைய V.I.P.க்களுக்கு இவர் சாதித்துக் கொடுத்துள்ளார்.

படிப்பில் மத்தம், குழந்தை இயல்புகள், திருமணத்தில் கஷ்டம், திருமணத் தடை, பெயரிடாட்டு வேலை வாய்ப்பு, மூன்றே தந்தை, தாய், தாண்டி தந்தை, பணம் பெயில் பிரச்சனை, காலம் தோய்வி, போதைக்கு அடிமை, போன்ற பலவெறு பிரச்சனைகளையும் மிகத் துல்லியமாக அந்தர்ப்பான முறையில் தீர்த்து வைத்து பெற்றி காரணம் செவ்விரை, குழியங்கள் காப்பாற்றப்படுகின்றன.

நேரில் ஆலோசனை பெறலாம்.

மீனாட்சி வெய்ன் கோபுரம் : காலை 8.30 - 9.00 வரை நாளுக்கு 10.00.பீ.பீ.ல் பேசுகிறார்

**பெயரியல் விஞ்ஞான ஆலோசனை மையம்**

708, K.M.S. கார்ட்ஸ், காரதா காவேஜ் மெரிஸ் ரோடு, பாண்டிருத்தூர் ரோடு பஸ் ஸ்டாப்,

சேலம்-16. ஃ 413748, 442473 [STD 0427] CEH 98427 - 40005

## GUJARAT TOURISM SPECIAL PACKAGE TOURS

**Tour No.1 :** 5 days SAURASHTRA DARSHAN PACKAGE covering Rajkot, Jamnagar, Dwarka, Boyl Dwarka, Nageshwar, Porbandar, Somnath, Sasan Gir, Junagadh, Virpur and Palitana. **Tariff : Rs.3000/-** departure every Friday from Ahmedabad. (tariff include transport, accommodation and guide charges).

**Tour No.2 :** 5 days NORTH GUJARAT AND RAJASTHAN TOUR for group booking consisting of 8 pax and above. (tariff on request will be worked out)

**Tour No.3 :** 10 days PANCH DWARKA YATRA TOUR for group booking consisting of 8 pax and above (tariff on request will be worked out)

**Tour No.4 :** KUTCH UTSAV 2001 - PEACE IN RANN/ Only one special tour ex Ahmedabad/17 Feb. to 22 Feb 2001. **Tariff Rs.6200/-** which includes transport, accommodation, food and guide charges.

**Tour No.5 :** THE ROYAL ORIENT TRAIN TOUR for honey mooners/weekend and special Corporate. (Special tariff on request) ex Delhi/Ahmedabad.

*For details / booking of tours and tourist information on Gujarat, please contact :*

**Dy. Manager (Marketing)**

**Tourism Corporation of Gujarat Ltd.,**

Mount Chambers, 2nd Floor, 758 Anna Salai, Opp. TVS,

Chennai - 600 002. Telefax : 044-8522135. E mail : gujarattourism@vsnl.net

150 502636

**சின்ன சின்ன வருடங்கள் தானே வாழ வைக்கிறது!**

**மங்கையர் மலர்**  
மூன்றாம் பரிசு  
**ரூ.3,000/-**  
மெகா பரிசுப் போட்டி



**கிழக்கு கிழித்து வெளிச்ச பிரசவம் வந்த தொடி.** கடுபன்ன ஒப்பந்தப்படி நாள கணவனா கிறேன். நாளாக அவதரித்த அவர் அடுக்கணாவில் அல்லாடுகிறார். டாமயிகமாய் அமுத்து பேப்பரை மேய மனம் ஒப்பவில்லை. மேலோட்ட திவிக்குப் பிம்ப, மேல்வ தடை போட்டு ஆதரவாய் அவர் தோன் அணைக்கிறேன்.

மனைவியாக மாதிரியதாய் அவரும் வெட்கப்படுகிறார். இது போன்ற இது எனக்கென்றும் பிட்டியதும்வை. மெய்விட புள் வடை கூட. மேலுதட்டில் தட்டியதிண்ணை.

கிழங்குரித்துத் தருகிறேன். அடுக்கண ஒழிக்க அவரோடு கூட கண்டித்தேன். 'செய்யப்பே, சொப்பெய்க...' என்ற புறநகர் துணை செய்வதில்லை தேடி எடுத்தேன் எடுத்ததை அது அது இடத்தில் வைத்தேன். அவா இதுபோல் நடந்து இருந்தால் எத்தனை காலையா பொழுதுகள் சவ்வ... இல்லவது நகர்ந்து இருக்கும்.!

உரென்று மகம் காட்டிச் சாப்பிடுவது. "கிழங்கு குப்பர்வக, முதல் நடவை செய்வதோடு அசத்திடும்... ஏ ஒம்!" என்ற பொது இதுபோன்ற பாராட்டுக்களை நான் உணர்ந்தது இல்லவ என் பவது உன் னரல் உன் னரல் முடிந்தது இந்தச் சிள்ள சிள்ள வது டல்கள் தரேன் வரது வைக்கிறது.

ஆபீஸ் போன லும் மதிய இன்... வெளி யில் வது படிப்பு மனைவியி தினைவு அன் னாகிட்டுனோ? ரெண்டு நிமி டம் போனில் பேசினால் என்ன? தினைவு செயல் பட்டாக

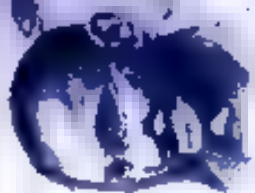


'அவன்' ஆச்சரியப்பட்டுப் போனார். நித்தம், நித்தம் இதுபோல் வேண்டாம். அடுக்கோடு தரவாவது இருந்தால் துல்லுதானோ... மானை! முன்னே வீடு வந்து விட்டதால் குழந்தைகளின் வேலாம் ஏரக் முடித்து. இரவு பிழலுக்கு ரெடியாக்கி விட்டேன் அவர் வருகிறார்... ஆழமாய் பார்க்கிறார்! ஒரே புரிந்திருக்கும் இருவரும் சொந்து செயல் துறிகளில் வேலை முடிந்து போவது.

தூசரில் அமரகிறோம். ம.வி. போகிறது. மவிகுள் அவர் போவதுதான் வழக்கம். இன்று மரதாக தினைவு உ பேசுகிறேன். ஆபீஸ் வீடு இலக்கியம் என்று தினைவு உ! குழந்தைகள் கூட குதுகலிக்கின்றன சாப்பாடும் அரட்டை கதையில் ஒருகிறது. இரவு! புறங்காட்டி அவர் போவதே இருக்காமல், மென் னவாய அணைத்து அவர் முன் உச்சியில் முத்துவிட்டேன். அவர் வீதிக் களையில் கணவரீ சொட்டு! கணவனின் கடமைகள் புரிந்திருக்குமா...? எத்தனை இயந்திரமாய் தான் வாழ்ந்திருக்கிறேன் என்று உணர்ந்திருப்பாரா...? என்னுடைய எதிர்பார்ப்புகளை ஒழுங்காய் விவரித் தேனா...? தெரிவதில்லை.

- எஸ். கமலி, சென்னை - 45.





நான் ஆண்  
டாடி  
நீ பெண்  
டாடி

மங்கையர் மலர்  
ஆறுதல்  
பரிசு  
ரூ.1,000/-  
மெகா பரிசுப் போட்டி



குடும்பப் பொருளாதார நிலைக்காக அலுவலகம் செல்லும் தாரம்... அதிகப்படியான கமைதாளே ஆறு வலக வேண்டும். தானைப் பகிர்ந்து கொள்ள முடியாது என்பது விட்டு வேண்டுகூல் பங்கேடுத்துக் கொள்வதில் என்ன வேட்கம் வேண்டியிருக்கிறது?

"நீ கவியம். செல்வராசா? நான் காய்கறி துருக்குகிறேன்."

"நீ துணி துளிக்கிறாயா? நான் உலர்த்துகிறேன்"

என வரவுகளைப் பரிசுத்து கொள்ளுதல் போல கமைதாளையும் பரிசுத்து கொள்வனாய்...

● பட்டுப் புடவையோ பத்துப் பவுள தளையோ கொடுக்காத இருபதிலை களைவன் செயலும் கிள்ளல் கிள்ளல் பாராட்டுகள் கொடுக்கிறது.

"கோலம் பிரமாதமாயிருக்கே. எங்கே வசகப் போட்ட மாதிர். மயதூர்பாக எப்படிப் பள்ளியின? கிருஷ்ணா ஸ்லீட்சு நோததுப் போசக"

பொய் வராதற்களாய் அல்லாமல், திறமையான சத்துரப்பல் உலில் மட்டுமே, ஆதமார்த்தமாக சொல்லவனாய்...

● "உல நாமரை மரமியான நீ கவலித்துக் கொள்ளுதல் போல, என மரமனாய், மரமியான தான் கவலிக்க வேண்டாமா?"

பொய் பார்த்து விட்டு வருவோமா?"

பயன் துர்த வதுப் பொறுத்து, அவலப்போது, இறதக் கோலி மையக் கேட்கும் களைவனாய்

● அன்பும் புரிந்து கொள்ளு தலும் பொல கடைவகரும், சிறு

சாண்டுகளும் கூட குடுயப் வாழ்க்கையின் அங்கம்தான் - வேப்பி னைக் கட்டியில் 'வேப்பினை' பங்கு மாதிர், "கோ" மட்டுமே இடை யில் வராமல் துதாய் அந்தச் சிறு கமைதாளின் பந்தளினையுடன் சந்திராஷங்ககாததானிருக்கும் என்ற மலப்பாழையையில் அணுது கின்ற கமைதாளாய்...

மொத்தத்தில்,

"நான் ஆண் 'டாடி'. நீ பெண் 'டாடி'.

உனக்கு என் குடும்பம் உன் குடும்பம்

எனக்கு உன் குடும்பம் என குடும்பம்.

உனக்கு நான் 'கல்லாளனாய்' கலைவர். புலவானாயும் புருஷன்' எனக்கு நீ 'மள்ளாளனாய்' மனைவி. மரமாளனாயும் 'தாரம்' என்று சொல்லும் பதியாய்

"பரவாய் அன்பும் பகிர்ந்து கொள்ளுதலும் இல்லை வேறுதல் பகிவத் கிருவபவைய முன்னிட்டும் பெரியோர் களால் திகையிக்கப்படும் நடத்தப்பட்ட 'காணிக் ரணனாய்' கரணனம் பிடித்து போலாவி விடாதோ?" என்றென்னும் புருஷனாய்.

கந்தடிப்பாக வாழ்ந்து காட்டுவேன்.

- என். கோமதி கத்தரம், வீரவதல்புரம்.



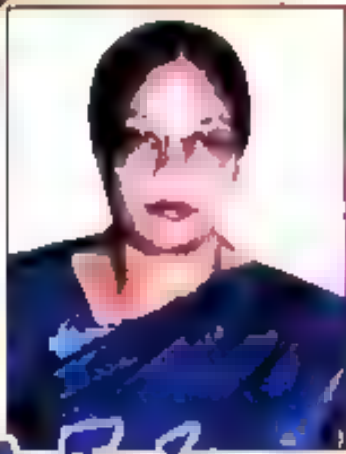
சாண்டுகளும் கூட குடுயப் வாழ்க்கையின் அங்கம்தான் - வேப்பி னைக் கட்டியில் 'வேப்பினை' பங்கு மாதிர், "கோ" மட்டுமே இடை யில் வராமல் துதாய் அந்தச் சிறு கமைதாளின் பந்தளினையுடன் சந்திராஷங்ககாததானிருக்கும் என்ற மலப்பாழையையில் அணுது கின்ற கமைதாளாய்...

மொத்தத்தில்,  
"நான் ஆண் 'டாடி'. நீ பெண் 'டாடி'.  
உனக்கு என் குடும்பம் உன் குடும்பம்  
எனக்கு உன் குடும்பம் என குடும்பம்.  
உனக்கு நான் 'கல்லாளனாய்' கலைவர். புலவானாயும் புருஷன்' எனக்கு நீ 'மள்ளாளனாய்' மனைவி. மரமாளனாயும் 'தாரம்' என்று சொல்லும் பதியாய்  
"பரவாய் அன்பும் பகிர்ந்து கொள்ளுதலும் இல்லை வேறுதல் பகிவத் கிருவபவைய முன்னிட்டும் பெரியோர் களால் திகையிக்கப்படும் நடத்தப்பட்ட 'காணிக் ரணனாய்' கரணனம் பிடித்து போலாவி விடாதோ?" என்றென்னும் புருஷனாய்.  
கந்தடிப்பாக வாழ்ந்து காட்டுவேன்.  
- என். கோமதி கத்தரம், வீரவதல்புரம்.



**என் னு**  
 னா... இடுப்பில்  
 சதை மிகவும் அதிகமாக  
 இருக்கிறது. வடிவான இடை  
 யைப் பெற என்ன செய்ய  
 வாம்? என் வயது 38. ஒரு  
 குழந்தை உள்ளது. இயற்கை  
 முறையில் ஆயோசனை  
 உறவும்.

வசந்த ராணி, தாமக்கம்.  
 இருப்பிற்கும், மார்ப்படுத்திற்  
 கும் இடைப்பட்ட 'waist line'  
 பகுதி, கவனம் செலுத்தப்பட  
 வேண்டிய பகுதி. பெண்ணின்  
 இருப்பெழுமடி ஆணிணுடைய  
 எதக் கூட்டிலும் அகன்றதா  
 கும், குழந்தை பிறந்த பிறகு  
 பெண்களுக்குச் சதை போடு  
 வதும், இடை தொளதொளத்து  
 நெகிழ்வதும் சகலம். கச்சித  
 மான இடைையைப் பெற  
 ஆஸில் எண்ணெய் தடவி



**பெருமிகு**  
**தஞ்சை...**

தஞ்சை... தஞ்சை... தஞ்சை...  
 தஞ்சை... தஞ்சை... தஞ்சை...

# துளசியின் தூய்மை நிறைந்து நிற்கின்ற



விவங்குகளின்  
கொழுப்பின்றி  
சுத்தமான  
தேங்காய்  
எண்ணெயில்  
தயாரிக்கப்பட்டு



பிரெஸ்ஸை  
**துளசி**  
ஹெர்ஸல் சோப்

PRIMA PRODUCTS, Convent Road, Kollam-691 001  
Phone : 745772, 751010. Fax : 0474-740710.  
e-mail : sobdram@vsnl.com

மசூத் செய்யலாம். முறையான உடற் பயிற்சியும், உணவுக் கட்டுப்பாடும் உதவும். காளையில் நடப்பது, கயிறு தாண்டுவது, ஊற்றில் இளைப்பது, நடனம் ஆடுவது, நீந்துவது போன்றவை இயற்கையாகவே அளமையும் உடற்பயிற்சிகள்.

பேறுகாலத்தில் பிரசவத்திற்குப் பின் டாக்டரின் ஆலோசனைப்படி தவறாமல் எண்ணெய் மசூத் செய்ய வேண்டும். தங்களுடைய உயரத்திற்கு ஏற்ற வரிசைத்தலை இடுப்பும் தொடைகளும் அளமத்துள்ளவா என்பதை அறிந்து எவத்து இருக்க வேண்டும்.

சாப்பிட்ட உடனே படுத்தாலும் சந்தைத் தொளதொளத்து விரும். மதிய உணவு எஸ்டாக இருக்க வேண்டும். ஹெய்த் கன்ப் பிற்குப் போக முடியாதவர்கள் வீட்டிலேயே சில முறைகளைக் கையாண்டு பலன் அடையலாம்.

மசூத் செய்யும் நேரம் - காளையில் 'டாய்ஸெட்' போய் வந்த பிறகு குளிப்பதற்கு முன் மசூத் செய்வதே சிறந்தது. கடுகு எண்ணெய் + பேபி ஆயில் சமங்கு எடுத்து மசூத் செய்தால் சிறந்த பலன் கிடைக்கும். கிணர் வளைகள், பறும், முளைகட்டிய தாளியங்கள் (அணர் ஸ்பூன் சிரகப் பொடி + கரல் ஸ்பூன் மினுப் பொடி கலத்து முளைகட்டிய தாளியத்துடன் சாப்பிடவும்) நிறைய வெங் காயம் சோத்துக் கொள்ளலாம். பொறுளம் யாகக் செய்தால் சிறந்த பலன் கிடைக்கும்.

2 கப் காதத்திற்கு, 1 கப் வெந்த நுலர்ம் பருப்பு வீதம் கலந்து வீரூப்பமான அளவு வதக்கிய சின்ன வெங்காயம், உப்பு கலந்து வதானகாய் தாளித்து 5 நிமிடம் குறைந்த தீயில் கலத்துக் கிளறி தீரக்கி ஒரு எலுமிச்சை பறும் பிழித்து விட்டால் நுலர்ம் பருப்பு பொங்கல் குள் கிளப்பிவிடும்.

- பத்மஜா தாமகோபால்.



குண்டாக உள்ள ஏன் கைகளை 10டும் இணைக்கத் தவிராக ஏதேனும் பவிற்றி உள்ளதா? எப்படிப் பராமரிப்பது?

கலா, மலிவாடுதுறை.

சகையில்லாத ரவிக்ரை, கலிபுதான், மாக்லி போன்ற உடைகள் அணிந்த போது கைகளின் முழற் பகுதியும் மூடப்படாமலே இருக்கும். அதனால் கைகளின் அழகுக்குக் கூடுதல் கவர்ச்சித் தோலப்படும் கைகள் மட்டும் அழகாக வடிவாக இல்லாமையென்றால் பார்க்க மிகவும் மோசமாக இருக்கும்.

தினமும் ஐந்து நிமிடம் கைகளின் கவலிப்பு ஒரு மாதத்தில் சீராகவி வரும். கைக்களை அளக்கக்கூடிய இலக்குவரன் பயிற்சியை மேற்கொள்ளலாம் (துணி துணைப்பு, கலிபுதான்). குச்சி மாதிரி கைகள் உள்ளவர்கள் கொழுப்பு மற்றும் புரதச் சத்துக்களை உணவில் நிறைய சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கையில் முடிவை அலட்சியமாக விடக்கூடாது கைகளின் மூலம் முடிவை அகற்று வதே சிறந்தது. கைப் பகுதிகள் வறண்டு இருந்தால் ஆல்மஸ்ட் என்ஸையுடன் சிந்தி கருகு என்ஸையும் சேர்த்து மசாஜு செய்யலாம். எவ் வுபடி கைகளான்களுக்குத் தனி மூலிகை என்ஸைக் கொண்டு மசாஜு செய்திடுறேன். கைகள் நன்கு மிதுமிதுப்பும் பட்டுப் போன்ற தோற்றமும் சினைக்கிறது.

எனக்கு வயது 32 தான் ஆகிறது. ஆனால் தும் முகத்தில் நிறைய கருக்கங்கள் உள்ளன. தடுக்க என்ன வழி? கருக்கத்தைப் போக்க ஏதேனும் மசாஜு கிரீம் உபயோகிக்கலாமா?

கமலா ராஜன், திருவாரூர்.

வயது ஏற ஏற முகத்தில் கருக்கங்கள் விழுவது இயற்கை செலுக்கு சிறு வயதி லேயே அந்தகைய கருக்கங்கள் விழ்ந்து தோற்றத்தில் முதுமை ஏற்படும்.

இரண்டாயிரேயே சமூகப் பராமரிப்பில் கவனம் செலுத்தினால் கருக்கங்களைத் தவிர்க்க முடியும். முறையாக மசாஜு செய்து மொல்லதால் கருக்கங்களைக் கட்டுப்படுத்து வதோடு முகத்தையும் கவர்ச்சிகரமாக வைத் துக் கொள்ளலாம். மசாஜின் மூலம் அளா வசியமான சதை தொங்கல்களையும் குறைக்க முடியும். தசை மற்றும் திகக் கணையும் இறுக்கமடையச் செய்யும். இரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்தவும் மசாஜு உதவும்.

என்ஸைப் வடிவ சமூகமாயின் கண்கள் எவ் மிலக் உபயோகித்து என்ஸைப்

# LONDON LASER CLINICS

(RESEARCH \* TECHNOLOGY \* HEALTH)

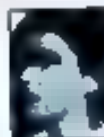


## லண்டன் லேசர் கிளினிக்ஸ்

சென்னைப் முதல் முறையாக பவிற்றி பெற்ற மருத்துவர்களால் இயங்கிவந்து நட்டின் தொழில் நுட்பத்தின் கூடிய துறி நவீன லேசர் சிகிச்சை மூலம் அழகுக் கலையில் பல அரிய சிகிச்சைகளை எளிதான முறையில் பக்க நிலைகளிற் அளிக்கப் படுகிறது.

### 1) LASER PERMANENT HAIR REMOVAL

நேரடியற்ற சோலிப்களை சோர் முறையில் நிந்தரமாக நீக்கு தல்)



### 2) LASER FACIAL

(லேசர் முறையில் முகத்தியுள்ள கருக்கள் மற்றும் மருக்கவிர்ப்பாய் உண்டாகும் தடுப்புகளையும் நிந்தரமாக நீக்குதல்)



### 3) LIGHT THERAPY FOR PIMPLES

### 4) SLIMMING CLINICS

### 5) TUMMY TONING / CELLULITE TREATMENT

### 6) NON SURGICAL FACE LIFT

### 7) LYMPHATIC MASSAGE THERAPY FOR FILARIASIS

### 8) EYEBAG TREATMENT



### ADVANCED SINGLE PASS TREATMENT

Erbium Laser: Skin Resurfacing, Scars, Treatment Winkles, Dark circles.

Yellow Laser: Pigmentation, Warts, Moles, Treatment Birth marks, Hemangiomas, Tattoos

### TREATMENT DONE BY DOCTORS

### CONTACT:

### LONDON LASER CLINICS

BASEMENT, SHOP NO. 9, PRINCE PLAZA  
48/47, PANTHEON ROAD, EGMORE,  
CHENNAI - 600 004. Ph: 8414914. Fax: 8517341  
E-mail: info@london-laser.com  
Web: http://www.london-laser.com

CLINICS ALSO AT: LONDON, MALAYSIA, SINGAPORE, VIETNAM, RUSSIA, INDIA, MUMBAI, AND CHENNAI



# கோகுலம்

பிப்ரவரி 2001

## ● ஒவியராக விருப்பமா?

- வழிகாட்டுகிறார் ஒவியர் ஜெயராஜ்

## ● மயில் தோகை விரித்து ஆடுவது ஏன்?

- கலையாள தகவல்கள்



## ● அழித் அகர்கர்

- வண்ண போஸ்டர்

## ● கிளிகள்

## கட்டிய அரண்மனை!

- நகைச்சுவைக் கதை

## ● நாக்கைப்

## பாதுகாப்பது எப்படி?

## ● கனமான கோள்

புதன் பற்றிய அரிய தகவல்கள்!

100 பேருக்கு ஜாடிட்டி மாக்ஸ் பரிக!

ரூ. 6/- மட்டுமே

கோகுலம் முழுமையான சிறுவர் மாத இதழ்

பசையை நீக்கலாம். வறண்ட சருமமாயின் மாய்ச்ரைஸர் பயன்படுத்தலாம்.

நட்சுப சத்துள்ள பழம், காய்கறிகள், உயர் நெறளை கருககங்கள் வராமல் தடுக்க வழி உடல் உஷ்ணம் இருந்தாலும் கருக்கங்கள் ஏற்படும். உஷ்ணத்தைப் போக்க தடுக்கு மசாஜி வாரம் ஒருமுறை தவறாமல் செய்து கொள்ளவும். தண்ணீர் நிறைய குடிக்கவும். எப்பவும் தம்மைப் பற்றிய தாழ்வு மனப் பாஸ்மையைப் போக்கிக் கொள்ளுதல் ஆஸ்கியம்.

என் முகம் என்னெய்ப் பசை கொண் டதாக உண்டது. இதை எவ்வாறு நீக்குவது? வீட்டிலேயே செய்து கொள்ளக்கூடிய எலிதானவற்றைக் கூறவும்.

ஷாஜா, தெய்வேலி.

இயற்கையாகவே சிலந்து சருமம் அதிக அளவில் என்னெய்ப் பசையைச் சுரக்கிறது. இதற்கு வசதியாக அவர்களது சருமத் துவாரங்கள் பெரிதாக அமைந்துள்ளன. இந்தப் பெரிய சருமத் துவாரங்களால் சருமம் சற்று நடித்துத் தோன்றக்கூடும். சருமத்தில் படித்திருக்கும் என்னெய் நீங்க மென்மை யான சோப்பைக் கொண்டு சுழல வேண் டும் இளஞ்சூடான தண்ணீரில் சுழலுவது நல்லது.

நோடியாக சூரிய பெப்பம் சருமத்தின் மெல் படுவதை தவிர்ப்பது நலம். நான் எப் போதும் சொல்வது போல் சத்துள்ள உணவை உட்கொள்வது சிறப்பானது. கொழுப்புச் சத்துள்ள பண்டங்களையும், மாவுச் சத்துள்ள பண்டங்களையும் மிளக்கி விட வேண்டும்.

ஆலிவில் வேகவைத்த உணவு எடுத்து சங்கள் கட்டுறையில் சூரிப்பிடுகிறீர்கள். அது பிரஷர் குக்கரில் வைத்து வேயிட் போடும் முறையா? காய்கறிகளையும் கீரை வகைகளையும், கொட்டை வகைகளையும், எந்த முறையில் வேகவைக்கலாம்? புரியும் படி விளக்கம் தேவை.

கஜாநா, பம்பாய்.

பாதநிரத்தில் தண்ணீர் வைத்து அதன் மேல் வடிகட்டி வைத்து (தண்ணீரைத் தொடாமல்) காய்கறிகள், கொட்டை வகை கள் வடிகட்டியில் போட்டு அதற்குள் தகுந் தாற்பொல் மூடி இருக்கு இல்லாமல் வேக வைக்கவும். ருசி குன்றாமல் சத்து மாறாமல் கனவியோடு நன்கு வெத்து முக்கியமாக சத்து அழியாமல் இருக்கும்.

எனதன்பு வாசல்களுக்கு இப் பருதியின்  
மூலம் தங்களுடன் உரையாட வாய்ப்பு  
கிடைத்திருப்பது குறித்து மிகவும் சந்தோ  
ஷம் அடிலும் சமையலை விட ஆரோக்கியத்தைப்  
பற்றி அதிக ரேகர்விகள் வருவது தல்ல விஷயமாகப்  
படுகிறது. என்னால் முடித்தவரை எவ்வளவு தல்ல  
விஷயங்களைத் தெரிந்து தங்களுக்கு அளிக்க  
முடியுமோ முயற்சிக்கிறேன்.

இருமதி ககள்ளா பெங்கடாசலம், கோழி.  
நான் மிகவும் என.. குறைவாக  
வும், பலவீனமாகவும் இருப்பதாக  
டாக்டர் கூறுகிறார். நான் எந்த  
வகை உணவு உட்கொள்ள வேண்  
டும்? (உயரம் 5ft 6in செ.மீ., எடை.. - 25 நிபேர)

பதில் : உடல் எடை கூட  
வேண்டுமென்பதற்காக அதிக  
கொழுப்புச் சத்துள்ள உண  
வரக உட்கொள்ளக்  
கூடாது சரியான அளவு  
புரதச் சத்துள்ள தெனா  
அறுதான் சர்க்கரையுடன  
நல்லது. பலவீனமாக  
இருப்பதற்குச்  
சரியான அளவு  
எடை உட்கொள் சத்  
துக்கள் தினசரி  
சேராமலிருக்கலாம்

## சீர்தேக்கங்கள்

பலவீனம் குறைந்து கறுகறுப்பாக இருப்பதற்கு அதிக அளவு  
காய்கறிகள், பழங்கள் சாப்பிடவும். தல்ல புரதச்சத்து  
கிடைப்பதற்கு பால், சீஸ், முட்டை, பசுறு வளக்கள், பருப்பு  
வகைகள் நீங்கள் அளவையாக இருந்தால் கோழி, மீன், மாமிசம்  
போன்றவை சரியான அளவு தினமும் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

தங்களுக்கு ஒருநாள் உணவில்லாத அளவு சேர்க்க  
லாமென்று கீழ்க்கண்ட அட்டவணையில் கொடுத்துள்ளேன்  
அதன்படி சாப்பிடவும். எப்போதும் ஏதாவது வேலை  
செய்து கொண்டு, கறுகறுப்பாக இருக்கப் பழகவும்.

பதில்கள் :  
எஸ். மல்லிகா பத்ரிநாத்



## எடை குறைய வேண்டுமா? உருவம் மெலிய வேண்டுமா?

உடல் எடை கூட பல காரணங்கள் உண்டு. மனம் பாதிக்கப்பட்டாலும் எடை கூடுவதுண்டு.

### எங்கள் சிறப்பம்சம்

உங்கள் எடை கூடியதற்கான உண்மையான காரணத்தைக் கண்டுபிடித்து தகுந்த சிகிச்சையளிக்கப்படும்.

- ❖ வெளிநாடுகளில் உபயோகப்படுத்தப்படும் எலக்ட்ரானிக் ஸ்கீம்மிங் மற்றும் பாடி ஃபாட் அனாலஸிஸ் முறைகள்.
- ❖ ஜீம் மற்றும் நீராவிக் குளியல்
- ❖ நமது பழக்கத்திற்கு ஏற்ற உணவுக் கட்டுப்பாடு முறைகள்.
- ❖ மனதில் ஏதேனும் பிரச்சனை இருந்தால் அதற்குத் தீர்வு காண ஆல்பா ஸ்பண்ட் பலர் முறைகள் மற்றும் பாச் மலர் மருந்துகள்.
- ❖ ஏரோபிக்ஸ் மற்றும் யோகா

## ஸ்லிம் ஷேப் - விக்ரம் ஜிம்

(ஆண்கள் மற்றும் பெண்களுக்கு)

திகைகள் : 5/1

AQ, 2<sup>nd</sup> அவிசுபு.

அண்ணா நகர்.

போன் : 619 0011.

❖ 11, அருணாசலம்

சாலை, சாஸிவிராமம்,

சென்னை -600 093.

போன் : 378 0283.

Call : 98410-56072



விஜயலக்ஷ்மி பூதமதபன், திவ்யாதி

ஒருநாள் உணவு (சைவம்)

நாளியங்கள் - 40 கிராம்,

பயறு, பருப்பு வகைகள் - 45 கிராம்,

கோர் வகைகள் - 100 கிராம்,

மற்ற காய்கறிகள் - 40 கிராம்,

கிழங்கு வகைகள் - 50 கிராம்,

பால் - 150 மி.லி.

கொழுப்பு (எண்ணெய், நெய்) - 25 கிராம்,

சர்க்கரை (அ) வெல்லம் - 20 கிராம்.

இது நமது இதயம் கவுன்சில் ஆசிரியர் மெடிக்கல் ரிசர்ச் (ICMR) வழங்கியுள்ள அளவு. தாவகன சாப்பிடுவது இதை ஒத்திருக்கிறதா என்று கவனிக்கவும்: தகுந்தபடி சாப்பிட்டு ஆரோக்கியமாக இருக்க வாழ்த்துக்கள்!

(நிறைந்த புரதச்சத்திதகு செயல்பாடு, காரணம், நுழு பயறு வகைகள், முட்டை, கோகலம்)

2. ஒன்றரை வயது குழந்தைக்கு எல்லா னாதிநியான உணவுகளைத் தரலாம்!

பதில் : இந்த வயதில்தான் மூளை நெகிழ்ச்சி வளர்ச்சியடைகிறது. மேலும் உடலில் எலும்புகள், பற்கள், திசுக்கள் எல்லாமும் உருவாகப்படி உருவாகி வளரும் நேரம் சரியான அளவு உணவு அளிப்பது மிக மிக அவசியம். பல்புள்ள குழந்தைகள் குண்டாக இருந்தால் அறிய என்று நினைத்து அளவிற்கும் அதிகமாக கொழுப்பைச் சேர்ப்பதை பழக்கமாக்க கொண்டிருக்கின்றனர் இப் பழக்கம் மிகவும் கெடுதலையே கொடுக்கும்.



பஜ்ஜி மிகவாய் நிரண்டாகப் பிளந்து கொட்டைகளை தீக்கி விட்டு, வேக வைத்து உப்புப் போட்டு மசித்த உருளைக் கிழங்கை மிகவாயில் திப்பி பஜ்ஜி மாவில் தோய்த்து பொறித்தெடுக்க... வாய்! அருமையான குசி எப்பீர்கள்.

- பத்மஜா மைமோபாக்.

இந்த வயதில் அடிபோஸ் டிஸ்ப்யூ (Adipose tissue) எனப்படும் கொழுப்பு அதிகம் செரும் திசுக்கள் உருவாகி விட்டால் வயதான பின் குண்டானால் வெயிட்ஸ்டுக் குறைப்பது மிக மிகக் கடினம்.

எழும்பு, பல் போன்றவை தனது வளர்ச்சி வளைய காலசியம் மிகுந்த உணவுகளால் பால், சேழ்வரகு, பருப்பு வகைகளைச் சேர்க்கவும். எல்லா வகையான குசிகளையும் இந்த வயதிலேயே கொடுத்துப் பழக்கவும்.

ஆரஞ்சு ஜூஸ், மசித்த பழங்கள் கொடுக்கவும். பருப்புடன் கிரை மற்றும் காய்கறிகளை ஆலியில் வேகவைத்து மசித்துக் கொடுக்கலாம். ஆலியில் வேகவைக்கும் பண்டங்கள், கலப்பனாக தீர்ணமாகக்கூடிய உணவுகளாகச் சேர்க்கவும்.

வயதாயி சந்தானம், ஸ்ரீரங்கம்.

என் கணவருக்குச் சர்க்கரை நோய் இருக்கிறது. பூமிக்கு அடியில் விளையும் கிழங்கு களை வாங்குவதில்லை. முன்னங்கியும், கேரட்டும் சேர்க்கலாமா?

பதில் : முன்னங்கியை தாராளமாக சேர்த்துக் கொள்ளலாம். கேரட்டை வாரம் ஒரு முறை சேர்க்கலாம். மற்ற கிழங்கு வகைகளைப் போலன்றி இதில் அதிக நார்ச்சத்து உள்ளதால் தன்மையே தவிர தீங்கில்லை.

சில் சேர்த்து சப்பாத்தி செய்யலாமா?

பதில் : சிலில் சிறந்த புரதச்சத்து உள்ளதால் தாராளமாக உபயோகப்படுத்தி சப்பாத்தி செய்யலாம். சிறிய சில் க்லூப் கடைகளில் கிடைப்பதை வாரம் மெல்லிய சில் துருவியின் உதவியால் துருவி மாவுடன் கலந்து சப்பாத்தி இடலாம். சளமக்கும் சேலு (சூக்லிங் சில்) உபயோகப்படுத்த வேண்டாம். பதப்படுத்தப்பட்ட சில் க்லூப்ஸ் உபயோகிக்கவும். ஒரு ஆழாக்கு மாவிற்கு 25 கிராம் (1 க்லூப்) உபயோகப்படுத்தவும்.

வயதானவர்கள் (60 வயதிற்கு மேல்) பால் சாப்பிடலாமா?

பதில் : பால் சாப்பிடுவதற்கு வயது வரம்பே இல்லை. அதிக குண்டாகவோ, வெறு ஏதாவது வியாதிபோ (சர்க்கரை வியாதி போன்றவை) இருந்தால் ஒரு தீக்கப்பட்ட பால் அருந்தவும் (என்கிம்டு மில்க்).

ஏடு எடுப்பதற்காக 2 (அ) 3 தரம் பரஸை காய்ச்சவேண்டும். அடிக்கடி பாலைக் காய வைத்தால் அதிலுள்ள சத்து போய் விடுமா?

பதில் : பாலில் கொழுப்பில் கரைவுக்கூடிய வைட்டமின்களான 'ஏ' மற்றும் 'டி' உள்ளன. அது அவ்வளவு சிக்கிரம் அழியாது. மற்ற சத்துக்கள் அடிக்கடி காய்ச்சுவதால் அழியக்கூடிய



**காமகோடி**



தென் - மும்பை - மதுரை

பிப்ரவரி 2001

விலை ரூ. 7.00

**இந்த இதழிலிருந்து  
பாலகுமாரன்  
புதினநடைமயில் எழுதும்  
ஆதிசங்கரர் வாழ்க்கை  
பற்றிய புதியதொடர்  
‘காலடித்தாமரை’**

**ஆண்டு சந்தா ரூ.84/-**

**ஆயுள் சந்தா ரூ.1000/-**

**வெளிநாடுகளுக்கு**

**ஆண்டு சந்தா ரூ.1000/-**

**M.O. / D.D. (KAAMAKOTI)**

**காமகோடி என்ற பெயருக்கு  
அனுப்பி வைத்தால் மாதா மாதம்  
காமகோடி நீங்கள் குறிப்பிடும்  
முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.**

**காமகோடி**

**கிடைக்காத இடங்களுக்கு**

**ஏஜெண்ட்கள்**

**வரவேற்கப்படுகிறார்கள்**

தொடர்பு முகவரி

**காமகோடி**

58/2, டி.எஸ்.வி. கோயில் தெரு  
மயிலாப்பூர், சென்னை - 600 004  
பேன் : 4943551





# ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்

72, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர்,  
(வழி) தாம்பரம், சென்னை - 63. Tel & Fax: 237 8129.  
E-mail: [speetam@md3.vsnl.net.in](mailto:speetam@md3.vsnl.net.in), [speetam@hotmail.com](mailto:speetam@hotmail.com)  
Please visit our website at: [www.intamm.com/speetam](http://www.intamm.com/speetam)

## ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

பேரழகம்! வணக்கம், தங்களுக்கு அனைத்து நலன்களும் உண்டாக பகவான் ஸாமகிருஷ்ணரிடம் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

தங்களின் துன்பினாலும், ஆதரவினாலும், குருகுலத்தில் 150 மாணவ, மாணவியர்கள் நல்ல முறையில் படித்து வருகின்றார்கள். குருகுல மாணவர்களின் முன்னேற்றத்தைக் கருத்தில் கொண்டு ஒரு உயர்நிலைப்பள்ளியும், ஒரு கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி மையமும் துவங்கப்பட்டுள்ளது.

★குருகுல மாணவர்களோடு உங்களுடைய மகிழ்ச்சியை பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

★குருகுல மாணவர்களின், உணவு மற்றும் இதர செலவுகளுக்கு, கல்வி கற்பதற்கு, கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி பெறுவதற்கு, கட்டிடம் கட்டுவதற்கு, மற்றும் நிரந்தர எலப்பு திட்டத்திற்கு தங்களின் மேலான நன்கொடைகளை, துளிக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

● காலை சிற்றுண்டி (150 பேருக்கு)	ரூ.	1,000/-
● மதிய உணவு	ரூ.	2,000/-
● இரவு சிற்றுண்டி	ரூ.	1,000/-
● சிஸ்டம், மற்றும் பாஸ் வழங்குதல்	ரூ.	750/-
● ஒரு மாணவனுக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித் தொகை	ரூ.	1,000/-
● ஒரு மாணவனுக்கு கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி (ஓராண்டிற்கு)	ரூ.	3,000/-
● ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ.	9,000/-
● குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ.	2,00,000/-

தங்கள் துளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம்.

தங்கள் நன்கொடைகளை "ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்" என்ற பெயருக்கு Cheque / DD / MO மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின்படி வருமானவரி விசயக்கு உண்டு.

இறைவன் தொண்டன்  
சுவாமி ஸ்ரீ ஸர்வாத்மாஜாந்நர்

பெண்கள் பேரும்பாழும் தங்கன் குழந்தைகளை இடங்க்கமாகவே அணைத்து தூக்கிச் செல்வின்றனர். முத்த நிலையில்தான் குழந்தைகள் அவைநிபராக உள்ளன, வலிப்புறம் மாந்தினால் குழந்தைகள் அழ ஆரம்பிக்கின்றன. இடப்புறம் உள்ள இரத்தத்தின் துடிப்பானது குழந்தை களுக்குத் தாலட்டை போன்ற கசக்கத்தை தருகிறது. இதனை யாரின் ஆதீனியல் வளர்ச்சிக்கு கழக ஆராய்ச்சியாளர்கள் ஆய்வித்துள்ளனர்.

- தேவகோன் டை. 15. 1994-ம் ஆண்டு.



யது ஏதும் இல்லை. அதனால் தவறேதும் இல்லை.

வந்தக் குழம்பு, பொரிச்ச குழம்பு, காரக் குழம்பு, வெந்தயக் குழம்பு - இவற்றிற்குள் என்ன வேறுபாடு?

பதில் : வந்தக் குழம்பு : வற்றல் உபயோகப் படுத்துவதால் இதற்கு வந்தக் குழம்பு என்று பெயர். இதில் தாளிப்பதற்கு வெந்தயம் சேர்ப்பதுண்டு. பிராமணர்கள் தானிக்க நல்லெண்ணெய் உபயோகப்படுத்துவர். பொதுவாக பூண்டு, வெங்காயம் சேர்க்காமல் செய்வர். இவையே செட்டிநாட்டுக்காரர்கள் பூண்டு, வெங்காயம், தக்காளி சேர்த்துச் செய்வர். வற்றலுக்குப் பதில் காய்கறி உபயோகப்படுத்தியும் செய்வதுண்டு.

காரக் குழம்பு : இதில் தேய்ளாய், கசகசா (விரும்பப்பட்டால்) கடைசியில் அளரத்துச் சேர்ப்பதுண்டு. மத்தியக் வற்றல் குழம்பு செய் முறைப்படி செய்யலாம் இதற்கு வற்றல் சேர்ப்பதில்லை. ஏதாவது ஒரு நாட்டுக் காய்கறி சேர்ப்பது வழக்கம் இதற்கு தக்காளி சேர்த்தால் தான் ருசி.

வெந்தயக் குழம்பு :

இதற்கு அளரப்பதில் வெந்தயம் சேர்க்கப் படும். தாளிக்கும் பொது சேர்க்காவிரியும் கூட பரவாயில்லை. காய்கறிகள் சேர்ப்பதில்லை. சிறிய வெங்காயம் அல்லது பெரிய வெங்காயம் அதிகமாக பொடியாக அரித்து சேர்ப்பது வழக்கம். வெங்காய கறி வடகத்தை சேர்த்துச் செய் தால் நன்றாக இருக்கும்.

பொரிச்ச குழம்பு : புளியே சேர்க்காமல் செய்யும் குழம்பு. துவரம் பருப்பு அல்லது பயத்தம் பருப்பு உபயோகிக்கலாம். தேய்காயோடு அளரக்கும் போது வெங்காயங்ளையும் சேர்த்து அளரக்க வேண்டும்.

திர்மலா ரமேஷ் ராதா.

கடைலில் வாய்க்கும் சினை எவ்வளவு

நாட்கள் கிப்பிட்டதில் வைத்து உபயோகிக்கலாம்?

பதில் : கடினமாக உள்ள சிஸ் வளையாக இருந்தால் மூன்று மாதம் வரை கூட கிப்பிட்டதில் வைத்திருந்து உபயோகப்படுத்தலாம். (பிரிக்காமல் இருக்கும் வரை)

எனக்கும் சினை (oozing chlorea or cherdar chlorea - semi hard chlorea) 10 அல்லது 15 நாட்களுக்குள் உபயோகப்படுத்துதல் நலம்.

காட்டேது சிஸ் எனப்படும் புளிை ஒரு சில நாட்களுக்குள் உபயோகப்படுத்த வேண்டும்.

கடின வகை சிஸ் வளக்களைப் பிரித்த பிறகு மீதியிருப்பதை ஒரு அலுமினியம் கிப்பாயில் அல்லது பிளாஸ்டிக் கவரில் காற்றுப் புகாமல் தங்கு சுற்றி வைப்பது நலம். மேலே கிறிது காய்த்த மாதிரி ஆவிவிட்டால் கூட உபயோகிக்கலாம். தவறேதும் இல்லை.

சில சினைகளை நேராக எண்ணெயில் வதக்கி துவவையாக அளரத்தோ அல்லது பருப்புடன் சேர்த்தோ உணவாகிறோம். இதனால் சினைவின் சத்துக்கள் அழிந்து விடாதா? (கொத்துமல்லியும் இந்த வரிசையில் சேரும்)

பதில் : முடிந்தவரை கொத்துமல்லி, கரு வேப்பிலை போன்றவற்றை வதக்காமல் பச்சையாகவே சேர்ப்பது நலம் பங்கிலும் ஒருசில சினைகளை பச்சையாக உள்ளே முடியாது. அதை அதிக நேரம் எண்ணெயில் வதக்காமல் மிக சிக்கிரமாக வதக்கினால் அதிக சத்துக்கள் அழியாது. மேலும் முக்கியமாக வைட்டமின் 'சி' போன்றவைதான் 100 டிகிரி சிக்கு மேல் சூடாகும் போது அழிந்து விடும் என்பது சத்துக்களும் போகாது. அதிக நேரம் தவியாக வேக வைக்காமல் குக்கரில் பருப்புடன் சேர்ப்பதால் ஓரளவிற்கு சத்துக்கள் அழிபாமல் தடுக்க முடியும்.





# நாட்பட்ட எக்ஸிமா, செரியாஸிஸ், வெண்சாம்ப நோய், கடி, தோல்புற்றுநோய் - போன்றவைகளுக்கு தெய்வீக மூலிகை மருத்துவத்தின் அற்புதம்!



மக்களின் புது மருந்து அருவாய்தான் பழையாக்க உடலில் நோய் பற்றிப்பு கவிது துறையைச் சேர்ந்த பொருத்தமான உடல் கொள்கையிலே உயர் உயிர்க்குடிபுருத்தவதானே ஒழியும் ஒவ்வொருவரையும் தோல்களில் கொப்புளங்கள் தோன்றாதது, அரிப்பு, கொப்புளங்களில் இருந்து தீர் வதற்கு, நோய் செலுத்து இருத்தல், தடிப்புடன் காணப்படுதல் போன்ற ஏகவிபர தொல்நோய்களும், செதிவ் செதிவாக காணப்படுதல் நோய், காய பாதிப்புகளில் வெடிப்பு நோய்கள் மேல் பததி ஹட்டியாக காணப்படுதல் கொப்புளங்களில் கீஸ்கிளைய் தந்தல் வந்தது, நோய் செலுத்து காணப்படுதல், கடி, காய், இடுப்பு, கதற்தல் போன்ற இ. கலனில் கரண லுட்டுகளில் வரீ ஏதபடுதல் உடலில் உப்புப் பததிக்கில் அரிப்பு கொப்புளங்கள் தோன்றதல் போன்ற அநித்தமில் கொண்ட நோய்களால் எங்கென்ற நோய் நோய்களும், உதறி, கடி கரியக்கிள துவி, முகம், செதறி, முகம், உடலில் உறப்பதில் இவ் பெருக்க உறுப்புகள் போன்ற பததிக்கில் வெண்புளங்கின் தோன்றதல், மேலும் உடல் முற்றுகூடி வெண்மையாக மாறும் வெண்குஷ்டத்திற்கும், நோய்பற்ற நோய் மற்றும் கடி, தந்திதம் எங்கித பீய் விளைவுகளும் இயல்புத தெய்வீக மூலிகைகளான வெட்டிமலை, கிங்கம், துரை, அத்தி, அருகாப்புல், கடுக்காய், பூவரசம், சூர்சாடுமேல், துய்யை அருகீ, பறகிப்பட்டாட, செய்க், ஆவாராட்டி, செவ்வாத்தி போன்ற மூலிகைகளாக கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட உருத்தல்கள் மற்றும் நோய் மூக்க நடுத்தல்கள் ஐவறும், எய்கோராரும் எந்தில் பின்பற்றக் கூடிய உணவு முறை பற்றித்தலும் கிளியல் உருத்தல்களினாலும் விவரமான பததி மேல ஆயோசனைகளும் கிளியல்களும் மேலானம்

மற்றும் ஆய்விதம், உயிர்வாழ்விதம் இதை நோய், சிவந்தக் கொண்டு, புத்தல்கள், அந்தக் ஆய்விதம் குறைவு, ஹீமோ, கடித்தல்கள் குறைவு போன்ற நோய்களுக்கும் ஆயோசனை மேல தொப்பு கொண்டு வெண்குடி முகவரி



தெய்வீக மூலிகை மருத்துவர்கள்  
தலைமை முகவரி : Dr. மருதமுன் & Dr. M. சபாபதி, Dr. M. சிவசுந்தரி, Dr. C. மணிக்கண்ணன்  
P.B. NO. 10, திருத்தா முகவரி நகர் கோயிலு வளிக், இருப்பதார், கோவை DT 633001 : 04279-20459, 22769  
சென்னை கிளை : 113, புரக்கலாக்கம் தெருஞ்சாலை, பிரிண்டஸ் மேனர் பக்கத்தில்) சென்னை,  
சென்னை - 600 010. டி : 044-5424265, 5427655.  
இரு முகவரிகளிலும் ஆயோசனை நேரம் காலை 10.00-1.00 P.M. மாலை 5.00-7.00 P.M.  
ஒவ்வொரு மாதமும் வெளியுட்களில் டாக்டரை தேர்ச் சந்திக்க

<p><b>மேலுதல்</b> தெரு : 10, திருத்தா முகவரி நகர் கோயிலு வளிக், இருப்பதார், கோவை DT 633001 : 04279-20459, 22769</p>	<p><b>காந்திசுந்தரி</b> தெரு : 10, திருத்தா முகவரி நகர் கோயிலு வளிக், இருப்பதார், கோவை DT 633001 : 04279-20459, 22769</p>	<p><b>காந்திசுந்தரி</b> தெரு : 10, திருத்தா முகவரி நகர் கோயிலு வளிக், இருப்பதார், கோவை DT 633001 : 04279-20459, 22769</p>	<p><b>மேலுதல்</b> தெரு : 10, திருத்தா முகவரி நகர் கோயிலு வளிக், இருப்பதார், கோவை DT 633001 : 04279-20459, 22769</p>	<p><b>திருத்தா முகவரி</b> தெரு : 10, திருத்தா முகவரி நகர் கோயிலு வளிக், இருப்பதார், கோவை DT 633001 : 04279-20459, 22769</p>
<p><b>மேலுதல்</b> தெரு : 10, திருத்தா முகவரி நகர் கோயிலு வளிக், இருப்பதார், கோவை DT 633001 : 04279-20459, 22769</p>	<p><b>மேலுதல்</b> தெரு : 10, திருத்தா முகவரி நகர் கோயிலு வளிக், இருப்பதார், கோவை DT 633001 : 04279-20459, 22769</p>	<p><b>மேலுதல்</b> தெரு : 10, திருத்தா முகவரி நகர் கோயிலு வளிக், இருப்பதார், கோவை DT 633001 : 04279-20459, 22769</p>	<p><b>மேலுதல்</b> தெரு : 10, திருத்தா முகவரி நகர் கோயிலு வளிக், இருப்பதார், கோவை DT 633001 : 04279-20459, 22769</p>	<p><b>மேலுதல்</b> தெரு : 10, திருத்தா முகவரி நகர் கோயிலு வளிக், இருப்பதார், கோவை DT 633001 : 04279-20459, 22769</p>
<p><b>மேலுதல்</b> தெரு : 10, திருத்தா முகவரி நகர் கோயிலு வளிக், இருப்பதார், கோவை DT 633001 : 04279-20459, 22769</p>	<p><b>மேலுதல்</b> தெரு : 10, திருத்தா முகவரி நகர் கோயிலு வளிக், இருப்பதார், கோவை DT 633001 : 04279-20459, 22769</p>	<p><b>மேலுதல்</b> தெரு : 10, திருத்தா முகவரி நகர் கோயிலு வளிக், இருப்பதார், கோவை DT 633001 : 04279-20459, 22769</p>	<p><b>மேலுதல்</b> தெரு : 10, திருத்தா முகவரி நகர் கோயிலு வளிக், இருப்பதார், கோவை DT 633001 : 04279-20459, 22769</p>	<p><b>மேலுதல்</b> தெரு : 10, திருத்தா முகவரி நகர் கோயிலு வளிக், இருப்பதார், கோவை DT 633001 : 04279-20459, 22769</p>
<p><b>மேலுதல்</b> தெரு : 10, திருத்தா முகவரி நகர் கோயிலு வளிக், இருப்பதார், கோவை DT 633001 : 04279-20459, 22769</p>	<p><b>மேலுதல்</b> தெரு : 10, திருத்தா முகவரி நகர் கோயிலு வளிக், இருப்பதார், கோவை DT 633001 : 04279-20459, 22769</p>	<p><b>மேலுதல்</b> தெரு : 10, திருத்தா முகவரி நகர் கோயிலு வளிக், இருப்பதார், கோவை DT 633001 : 04279-20459, 22769</p>	<p><b>மேலுதல்</b> தெரு : 10, திருத்தா முகவரி நகர் கோயிலு வளிக், இருப்பதார், கோவை DT 633001 : 04279-20459, 22769</p>	<p><b>மேலுதல்</b> தெரு : 10, திருத்தா முகவரி நகர் கோயிலு வளிக், இருப்பதார், கோவை DT 633001 : 04279-20459, 22769</p>
<p><b>மேலுதல்</b> தெரு : 10, திருத்தா முகவரி நகர் கோயிலு வளிக், இருப்பதார், கோவை DT 633001 : 04279-20459, 22769</p>	<p><b>மேலுதல்</b> தெரு : 10, திருத்தா முகவரி நகர் கோயிலு வளிக், இருப்பதார், கோவை DT 633001 : 04279-20459, 22769</p>	<p><b>மேலுதல்</b> தெரு : 10, திருத்தா முகவரி நகர் கோயிலு வளிக், இருப்பதார், கோவை DT 633001 : 04279-20459, 22769</p>	<p><b>மேலுதல்</b> தெரு : 10, திருத்தா முகவரி நகர் கோயிலு வளிக், இருப்பதார், கோவை DT 633001 : 04279-20459, 22769</p>	<p><b>மேலுதல்</b> தெரு : 10, திருத்தா முகவரி நகர் கோயிலு வளிக், இருப்பதார், கோவை DT 633001 : 04279-20459, 22769</p>
<p><b>மேலுதல்</b> தெரு : 10, திருத்தா முகவரி நகர் கோயிலு வளிக், இருப்பதார், கோவை DT 633001 : 04279-20459, 22769</p>	<p><b>மேலுதல்</b> தெரு : 10, திருத்தா முகவரி நகர் கோயிலு வளிக், இருப்பதார், கோவை DT 633001 : 04279-20459, 22769</p>	<p><b>மேலுதல்</b> தெரு : 10, திருத்தா முகவரி நகர் கோயிலு வளிக், இருப்பதார், கோவை DT 633001 : 04279-20459, 22769</p>	<p><b>மேலுதல்</b> தெரு : 10, திருத்தா முகவரி நகர் கோயிலு வளிக், இருப்பதார், கோவை DT 633001 : 04279-20459, 22769</p>	<p><b>மேலுதல்</b> தெரு : 10, திருத்தா முகவரி நகர் கோயிலு வளிக், இருப்பதார், கோவை DT 633001 : 04279-20459, 22769</p>
<p><b>மேலுதல்</b> தெரு : 10, திருத்தா முகவரி நகர் கோயிலு வளிக், இருப்பதார், கோவை DT 633001 : 04279-20459, 22769</p>	<p><b>மேலுதல்</b> தெரு : 10, திருத்தா முகவரி நகர் கோயிலு வளிக், இருப்பதார், கோவை DT 633001 : 04279-20459, 22769</p>	<p><b>மேலுதல்</b> தெரு : 10, திருத்தா முகவரி நகர் கோயிலு வளிக், இருப்பதார், கோவை DT 633001 : 04279-20459, 22769</p>	<p><b>மேலுதல்</b> தெரு : 10, திருத்தா முகவரி நகர் கோயிலு வளிக், இருப்பதார், கோவை DT 633001 : 04279-20459, 22769</p>	<p><b>மேலுதல்</b> தெரு : 10, திருத்தா முகவரி நகர் கோயிலு வளிக், இருப்பதார், கோவை DT 633001 : 04279-20459, 22769</p>
<p><b>மேலுதல்</b> தெரு : 10, திருத்தா முகவரி நகர் கோயிலு வளிக், இருப்பதார், கோவை DT 633001 : 04279-20459, 22769</p>	<p><b>மேலுதல்</b> தெரு : 10, திருத்தா முகவரி நகர் கோயிலு வளிக், இருப்பதார், கோவை DT 633001 : 04279-20459, 22769</p>	<p><b>மேலுதல்</b> தெரு : 10, திருத்தா முகவரி நகர் கோயிலு வளிக், இருப்பதார், கோவை DT 633001 : 04279-20459, 22769</p>	<p><b>மேலுதல்</b> தெரு : 10, திருத்தா முகவரி நகர் கோயிலு வளிக், இருப்பதார், கோவை DT 633001 : 04279-20459, 22769</p>	<p><b>மேலுதல்</b> தெரு : 10, திருத்தா முகவரி நகர் கோயிலு வளிக், இருப்பதார், கோவை DT 633001 : 04279-20459, 22769</p>
<p><b>மேலுதல்</b> தெரு : 10, திருத்தா முகவரி நகர் கோயிலு வளிக், இருப்பதார், கோவை DT 633001 : 04279-20459, 22769</p>	<p><b>மேலுதல்</b> தெரு : 10, திருத்தா முகவரி நகர் கோயிலு வளிக், இருப்பதார், கோவை DT 633001 : 04279-20459, 22769</p>	<p><b>மேலுதல்</b> தெரு : 10, திருத்தா முகவரி நகர் கோயிலு வளிக், இருப்பதார், கோவை DT 633001 : 04279-20459, 22769</p>	<p><b>மேலுதல்</b> தெரு : 10, திருத்தா முகவரி நகர் கோயிலு வளிக், இருப்பதார், கோவை DT 633001 : 04279-20459, 22769</p>	<p><b>மேலுதல்</b> தெரு : 10, திருத்தா முகவரி நகர் கோயிலு வளிக், இருப்பதார், கோவை DT 633001 : 04279-20459, 22769</p>
<p><b>மேலுதல்</b> தெரு : 10, திருத்தா முகவரி நகர் கோயிலு வளிக், இருப்பதார், கோவை DT 633001 : 04279-20459, 22769</p>	<p><b>மேலுதல்</b> தெரு : 10, திருத்தா முகவரி நகர் கோயிலு வளிக், இருப்பதார், கோவை DT 633001 : 04279-20459, 22769</p>	<p><b>மேலுதல்</b> தெரு : 10, திருத்தா முகவரி நகர் கோயிலு வளிக், இருப்பதார், கோவை DT 633001 : 04279-20459, 22769</p>	<p><b>மேலுதல்</b> தெரு : 10, திருத்தா முகவரி நகர் கோயிலு வளிக், இருப்பதார், கோவை DT 633001 : 04279-20459, 22769</p>	<p><b>மேலுதல்</b> தெரு : 10, திருத்தா முகவரி நகர் கோயிலு வளிக், இருப்பதார், கோவை DT 633001 : 04279-20459, 22769</p>

தலைவர் : S.M. RAJ, V.M.A., D.D.T.V. களில் எழுது பெட்டியை காணத்தவறிபயர்கள். டாக்டரின் மூலிகைகள் பற்றிய 27 வருட அனுபவ ஆராய்ச்சிகள் அடங்கிய "எனிய முறைகள்" என அகற்றும் தெய்வீக மூலிகைகள் நியந்தை உணவுகளின் பெருக்கங்கள், அதிசய உண்மைகள் அடங்கிய "மங்களம் இராமம் கர்த்தம் இயந்தை உணவுகள்" என்ற இரு புத்தகத்தையும் பதிவுத் தபாலில் பெற து. 130/-பெறக்கூட முடியாது D.D. அல்லது M.O. அனுப்பவும்



**புத்தாண்டு கொண்டாட்டம்,**

டிஸ்கோ, பார்க்டி என இளைஞர்கள் அளவறுத்து கொண்டிருக்க, அந்த இளமைய நளவழுதை அற்புதமாக ஒரு திகழ்ச்சியைப் பிசம்பர் சேஸனில் நடத்திக் காட்டியது. சென்னை நாரதகாண சபையில் குரோம்பேட்டை காவல்நிலைய கல்நூரியைச் சேர்ந்த ஐந்து மாணவிகள் ஒன்று சேர்த்து திருமுறை பதிகங்களை ராகம் தாளம் மிகையால் இனிமையாகப் பாடி இரண்டு மணி நேரமும் அளவறிவற கட்டிப் போட்டு விட்டனர்!

ஒவ்வொரு பாடலுக்கும் 'ஹம்சா' சத்தங்கத்தின் தளையவர் திரு டி.கி. வெங்கட்ராமன் (துழிக அரின் முன்னாள் தலைமைச் செயலர்) அர்த்தம் சொல்ல, அர்த்தம் புரிந்து அந்தப் பாடல்களை இனிமையாக இளம் பெண்களின் வாயிலாகக் கேட்ட பொழுது மெய்மறக்கச் செய்தது இந்த திகழ்ச்சி.

மிஸி நூலில் தடைபெற்ற இந்த திகழ்ச்சிக்கு கட்டம் திரம்பி வழிந்தது. திகழ்ச்சி முடிந்தபின் அந்த ஐந்து மாணவிகளையும் பாராட்டாதவர் களை இல்லை எனலாம்.

இளைஞர்க்கு பொதுவாக கல்நூரி மாணவ மாணவிகள் அனைவரும் 'வெஸ்டர்ன் மீயூசிக்' 'ராக அன் றோல்' என்று நொய்க கொண் டிருக்கும்பொழுது மிக வித்தியாச மாக நமது பாரம்பரிய கலையில் அழகாக மேடைமீள்

அமர்ந்து இவர்கள் தேவாரம், திருப்புகழ்

**கமழும் பாடல்களையும் ரசிப்பார்கள்!**

பன்னிரு திருமுறைகள் போன்ற பாடல்களைப் பாடியது எப்படி? இவர்களை இப்படி கடுபடச் செய்த கல்நூரி முதல்வர் திருமதி. டி.வி. ஜெயலட்சுமிடையேயும், இந் திகழ்ச்சிக்கு ஏற்பாடு செய்திருந்த திரு டி.கி. வெங்கட்ராமன் மற்றும் பாடிய மாணவிகளையும் கேட்டோம் -

கல்நூரி முதல்வர் திருமதி ஜெயலட்சுமி, "கல்நூரி வாயிலாக பிசம்பர் கச்சேரி சிவனில் நடத்தப்படும் முதல் திகழ்ச்சி இது. பொதுவாக கல்நூர்கள் தனித்தனியாக கச்சேரிகள் நடத்துவார்கள். இதைக் கேட்க வயதானவர்களுடன் அதிகம் விரும்பி



• கல்நூரி முதல்வர்



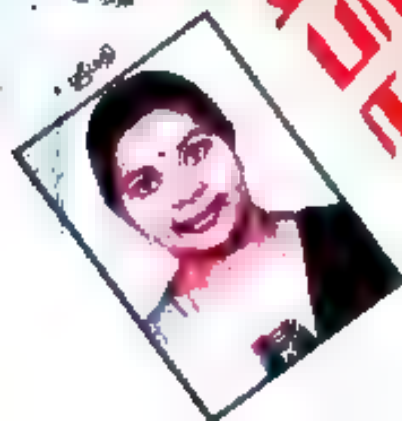
• டி.கி. வெங்கட்ராமன்



• இளம் பெண்கள்



• ஜெயலட்சுமி



• திருமதி

வருகை தருவார்கள். இவ்வய சமுதாயமும் உண்டு. ஆனால் அவர்களில் காநாடக இளை யிரியர்கள்தான் அதிகம் இருப்பார்கள். மேலும் மார்கழி என்றாலே பெய்களுக்கு மிகவும் விசேஷமான மாதம். 'பாவை தோவடி' என்பது நற்காவ இளம்பெண் கவிடம். அந்தளவுக்கு வரவேற னபப் பெற்றதாகத் தெரியவில்லை அதிகாலையில் எழுந்து போய்ட்டு, குளித்து, திருப்பாவை, திருவெம்பாவை பாடும் 'பழக்கமெல்லாம்' மயங்கி வருகிறது.

எங்கள் கல்லூரி மாணவிகளுக்கு இதை யெல்லாம் போதிகளும் இளையில் அதுவும் காந்தம் உ இளையில் அருபாடு கொண்டு வரவும் இப்படிப்போடு திகழ்ச்சியை நாங்கள் ஆரம்பித்துள்ளோம். இது வரும் ஆண்டு களிலும் தொடரும் இதற்காகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட மாணவிகள் அவை வரும் வெள்ளை பாடப் பிரிவினரை தேர்ந்தெடுக்க அவர்கள் அவைவரைய காலையில் சிகிரை கல்லூரிக்கு வந்து பயிற்சி எடுத்து மிக சிறப்பாகப் பாடி யது மற்ற மாணவிகளுக்கு கைக்கம், துற வதரம் அவை தயார் என்று" என்றார்.

முக்கியமான தலைமை செயலாளர் திரு. டி.வி. வெங்கட்டராமன் ஏழாவது சந்தைத்தலை தயாரை இளைத்துக் கொண்டு சூரியமயிலை யில் திரை னம், பழை போன்ற வகுப்புகளில் அனைவரையும் அருபாடுத் தேர்வை செய்து வருகிறார் இவரே வைத்தவை கல்லூரி மாணவிகளுக்கு திறந்நவகை பாடல்களில் பயிற்சி தந்து சபாக்களில் கச்சேரி கள் செய்ய திகழ்ச்சிகள் ஏற்பாடு செய்துள்ளார்.

"இருப்புதல், திருவெம்பாவை, தேவாரப் பாடல்கள் எல்லாம் தற்போது வரந்துள்ள நன்றை அருமையானவர்கள் பாடப் பெறுவது மூலமென்பதர், அப்பர் போன்றவர்கள் தங்கள் வாழ்வில் நடந்தவற்றைப் பாடிய இருப் பதிகங்கள் மிக அற்புதமானவை. இளை இளைய சமுதாயத்திடம் சென்று சேர வேண்டுமென்றால் இந்த வாதிரி இளைவவர்களே அதைப் பாடி வேண்டும்.

இவர்களுக்கு ஆய்விமை, எதிதி என்று மாணவ மாணவிகள், எழுத் தப் படிப்பதால் 'தமிழ் மொழி' அதிக 'ஞானம்' பெற்றவர்களாக இருப்பதில்லை. பதோ எழுதுவது, படிப்பது என்பது அளவுக்குதான் தமிழ் தேவைப்படுகிறது இவர்



• வெங்கட்டர்

என்றார்.

கச்சேரி செயல் தயாரைகள் ராஜமாத்திரி, சூமதி, அமலா, ஜெயந்தி மற்றும் திரஞ்சனா இவர்கள் ஐந்து பேரும் திரைப் காணம். ஆறு மணிக்கு கல்லூரிக்கு வந்து பாடுவது அன்று அடிவழி வகுப்புகளில் புத்தகவாட்டம் இருக்



கச் செயலாக்க கூறினார்கள். மேலும் நம்மச் சந்தைக் கூட்டங்களில் கலந்து கொண்டு பொழுது இதைப் பாடல்களுக்கு விளக்கம் கேட்டு, அதில் அருபாடு வந்து பாடல்களை மிகவும் வீழ்மலிப் பாடித்தாக்க கூறுவ இவர்களை எதிர்காலத்திலும் அதாவது கல்லூரிப் படிப்பு முடிந்த பிறகுத் தங்கள் தொடர்ந்து கச்சேரி கள் தயார் போவதாக உற்சாகத்துடன் தெரிவித்தனர்.

மேலும் படிப்பு, வீணைப்பாட்டு என தில்லாமல் இவர்களை நம் புரம்பரையினை இளைவிலும் அரு படச் செய்த கல்லூரி முதல்வரையும் அதை வித்திட, வெங்கட்டராமன யும் பின்பற்றி அனைத்து கல்லூரி களிலும் இதுவாதிரி திகழ்ச்சிகள் ஏற்பாடு செய்யலாம்.

— ஷாந்தி



• டி.வி. வெங்கட்டராமன்

என் கணவரைக் கேட்டேன்.

“இது தெரியாதாக்கும்?” என்மீதிர்களை? எல்லா விஷயங்களும் தெரிந்திருந்தாலும் எதுவுமே தெரியாத அப்பாவி போல சில சமயம் தடித்தால்தான் இந்தக் கணவனமார் களிடம் காரியம் நடக்கும் தெரியுமா? ஐயுடைய புதுசாவிற்குக் கேள்வி போடிக் கிறீர்களா? டீரை பண்ணிப் பாருங்கனென் புரியும். இப்போதைக்கு நான் கேட்ட கேள்வியும் என் கணவர் சொன்ன பதிலும்.

“என்ன ஷ்யாம், நிமிர்ந்து பெரிய பெரிய சமாசாரத்தைப் பத்தியெல்லாம் விசாரிக் கிறே” என் பெயர் சிவாமணி என்னவருக்கு மட்டும் செல்லமாக ஷ்யாம்.

“சொல்லுங்கனென். பீரிக்ஷணம் என்ன?”

“பீரிக்ஷணம்... கற்பனைக் கதை என்று அர்த்தம்.”

“சயின்ஸ் பீரிக்ஷணம்?”

என்னுடைய தொடர் கேள்வியில் அதிர்த்தார் அவர். ஏதோ சினிமா தடி கையை மேக்கப் இல்லாமல் பார்த்து விட்டவர் போல்.

“ஷ்யாம், நல்லாதானே இருக்கே, உனக்கொண்ணும் ஆகவையே” பதறிப் போய் விசாரித்தார். கழுத்து, தெற்றி யெல்லாம் கையை வைத்துப்

வந்து இரண்டு கைகளையும் முன்னுக்கு நீட்டி விரித்து அதி தீவிரமாக சொல்ல ஆரம்பித்தார். ஆரம்பித்த மறுஷர், “சயின்ஸ் பீரிக்ஷணம் ஷ்யாம் அது... அதுவும் கதை தான். ஆனா வேற மாதிரி கதை... உனக்குப் புரியற மாதிரி... எப்படி...” ஆரம்பத்திலேயே திணறினார்.

“அறிவியல் சம்பந்தப்பட்ட கதைமா?” அப்பாவியாக எடுத்துக் கொடுத்தேன்.

“ஆமாம் ஷ்யாம். சயின்ஸ் டெக்னாலஜி- ப்ளூச்சர் இதெல்லாம் சம்பந்தப்பட்ட விஷயம் அது. அந்த மாதிரிக் கதையில் ரோபாட் ராக்டெட் சுபேஸ் இப்படி எக்கச் சக்க சமாசாரம் இருக்கும்.

“எனக்கொரு சயின்ஸ் பீரிக்ஷண கதை சொல்லுங்கனென்.”

“என்ன ஷ்யாம் விண்ணாடறியா? கதை கேக்கிற வயசா உனக்கு? ஆமாம், நிமிர்ந்து ஏன் கேக்கிறே”

“அ- அது வந்து... சம்மாதான்” மிரப்பலி டம் மாட்டிக் கொண்டது போல விழித் தேன் நான்.

அனிச்சசையாக நான் மறைந்த என் கையிலிருந்த பத்திரிகையை வாரைழப் பழத்தைப் பார்த்த குரங்கு போல பாய்ந்து பறித்தார் அவர். பறித்துப் படித்தார். படித்த தும் சிரித்தார்.

“ஏன் இப்படிச் சிரிக்கிறீங்க?” கோபமாகக் கேட்டேன்.

“இதற்ப் போட்டியில் நீ... நீ கலந்துக்கப் போறியா?” என்னவர் குரலில் சிரிப்பும் ஏன்எழும் தனி உணவும் குறைவெ இல்லை.

# சிவாமணிவும் சயின்ஸ் பீரிக்ஷணம்

பார்த்தார்.

அவரின் வேடிக்கை எனக்கும் வேடிக்கை யாக இருந்தது. இருந்தாலும் கோபப்படுவது போல் பாலாண செய்து அவர் கையைத் தட்டிவிட்டேன். “பதில் தெரியலையென்ன தெரியாது என்று சொல்லிட வேண்டியது தானே. ஏன் வீண் பந்தா” ஓரப் பார்ப்பை பார்த்தபடி அவரைக் கேட்டேன்.

“வாரைழப் பூ அடை, தெருப்பாக்களுக்கு ட்ரூஷன்னு இருக்கிற நீ நிமிர்ந்து இந்த மாதிரி மெகானைஸ் மேட்டர் கேட்டதும் ‘பதில்’னாயிட்டேன். அதானே தவிர எனக்கா பதில் தெரியாது. இப்ப சொல்றேன் கேட்டுக்கோ சயின்ஸ் பீரிக்ஷணம்...”

டீக்கார்த்திருத்த நாற்காலியின் மூலிக்கு

“ஏன்? கலந்துக்கிட்டா என்னவாம்...” தொடுத்தேன் நான்.

“இது ரங்கோலிப் போட்டி சமையல் போட்டியில்லை ஷ்யாம். கதைப் போட்டி. அதுவும் சயின்ஸ்பீரிக்ஷண. அதெல்லாம் அதிவு சம்பந்தப்பட்ட விஷயம். உனக்கு

**வார்ஷா**





ஒத்து வராது. வேண்டாம் விட்டுடு.”

ரோஷம் வந்தது எனக்கு.

“ஏன் எனக்கு அறிவில்லையா?”

“அதில்லை ஏத்யாம். நீ பி.ஏ. விட்ரச்சர் சயின்ஸ் ஃபிக்ஷன் ஃபீல்ட்டே வேற சொள்ளா கேளு” குழந்தைத்துச் சொல்வது போல கொஞ்சலாக சொன்னார் என்னிடம் பதிலுக்கு நானும் அவரைக் கொஞ்சினேன்

“ஒரே ஒரு சயின்ஸ் ஃபிக்ஷன்... பெரிய கதைகூட சேண்டாம்... சின்னதா ஒன்றை ஒன்று... சொல்லுவங்களைப் பள்ள”

‘படக்’ என கொஞ்சலாக விட்டு கோபத்துக்கு கட்சி மாறினார் அவர்.

“வினையாடறியா நீ? நான் என்ன பாட்டியா உனக்கு கதை சொல்லுக்கு போ. போய் பேசாம வேலைலையப் பாடு.” விரப்பன் சமாதாரத்தில் பொறுமைமீழ்ந்த

மாறில அரசுகள் அறுப்பி எவந்த அதிரடிப் படைமீனர் போல என்னை விரட்டோ விரட்டென்று விரட்டினார்.

ஒன்றும் பேசாமல் நகர்ந்து போனேன். ஆனாலும் மனசுக்குள் அந்த ‘சயின்ஸ் ஃபிக்ஷன்’ வண்டு குடைந்துகொண்டேயிருந்தது. எல்லாம் பக்கத்து வீட்டு நிஷாவால் வந்த வினை.

அவளை யார் என் வீட்டுக்கு அழைத்தார்கள்? அவளை யார் அந்தப் பத்திரிகையை புரட்டச் சொன்னார்கள்?

“சியாமளா இங்கே பாபேன்.”

கையிலிருந்ததைப் படித்துவிட்டு உற்சாகமாகக் கதறினாள் நிஷா.

“சயின்ஸ் ஃபிக்ஷன் போட்டி அறிவிச் சிருக்காங்க. சிறந்த கதைக்கு இருபத்தைஞ்சா விரம் பரிசாம். இந்த மாநிலி வாய்ப்புக் காததான் காதலிருந்தேன் நான். எழுத்தாள ராகனும்கிற என் ஆசை திறவேறப்



போகுது. கண்டிப்பா பரிக எண்குத்தான்”  
 ஸ்டைலாக தன்னுடைய பாப் தலைமையத்  
 தலிக் கொண்டு கொண்டான் நிஷா.

எனக்கும் கூட இந்தக் கதை, கவிதை  
 சமாச்சாரத்திலெல்லாம் கொஞ்சம், கொஞ்ச  
 மென்ன ஏராளமாகவே எடுபாடு உண்டு.  
 எனவே நாமும் எழுதலாமே என்று தோன்றி  
 யது எனக்கும்.

மனதில் தோன்றியதை அப்படியே அந்த  
 நிஷாமன் வாய்விட்டு சொல்லி வேறு  
 தொண்டத்தென் நான்.

“எங்கே நிஷா. அனாதக் கொடு. நானும்  
 எழுதலாமா என்று பாக்கிறேன்.”

நான் சொன்னதைக் கேட்டதும் நிஷா  
 முகத்தில் தெரிந்தது பாலுங்கள், ஒரு எக்ஸ்  
 பிரஷன்.. நன் குழந்தை முதல் ரேங்க் வரங்  
 கிருந்தால் அந்தத் தாய், மற்ற தாய்மார்களை  
 பார்ப்பான் பாலுங்கள். அப்படி ஒரு இனக்  
 வார எக்ஸ்பிரஷன்.

“சயின்ஸ் ஃபிக்ஷனெல்லாம் என்னைப்  
 போன்ற அறிவு ஜீவிகளால்தான் எழுத முடி  
 யும். எல்லோராலும் முடியாது” நன் பாப்  
 தலைமைய ஒரு கழற்று கழற்றியபடி சொல்லி  
 விட்டுப் போனான் நிஷா.

என் தன்மாணத்தை கின்னிவிட்டும்  
 போனான் அந்த நிஷா. அறிவு ஜீவிகளால்  
 தான் எழுத முடியுமாமே. என்வால் முடி  
 யாதாமே. எழுதிக் காட்டுகிறேன் அந்த  
 சயின்ஸ் ஃபிக்ஷனை” எனக்குள் சவால் விட்  
 டுக் கொண்டேன். சவால் விட்ட எக்யோடு  
 என்வயவரைக் கேட்டேன். அவராரைக்  
 என்வய விரித்து விட்டார். “உனக்குக் கதை  
 சொல்ல நாளைக்கே உன் பாட்டியா”  
 என்றார்.

ஐடியா! கிடைத்துவிட்டது கதை.  
 சயின்ஸ்க்ஃபிக்ஷன் கிடைத்துவிட்டது. பிடி  
 கிக் அகாட்டியில் முதன் முதல் பாட சாணக  
 கிடைத்த புதுப்பாட்டு போஸ் துள்ளிக்  
 குதித்தேன். துமாயத்துவிட வேண்டியது  
 தான்.

“தாய்கள் அனுப்பியிருந்த ‘பறக்கும் தட்டு  
 வபரவ் 2000’ என்ற அறிவியல் புதினம்  
 இருபத்தைத்தாயிரம் ரூபாய் முதல் பரிசுக்  
 கான கதைமாக தேர்த்தெடுக்க...” என்கலிருந்த  
 கடிதத்தைப் படித்த என்வவர், கல்யாணப்  
 புதுசில, என்னைப் பார்த்ததும் செத்ததைச்  
 செய்தார், மயக்கம் போட்டார்!

“என்வ ஷ்யாம் இது? எப்படி ஷ்யாம்  
 இது?” தம்ப முடியாமல் கேட்டார்.

“என்வரம் உங்களுடையது” என்றேன்.

“என்னாவா?”

“ஆமாம். நீங்கதானே கேட்டமங்க, கதை  
 சொல்ல தான் என்ன உன் பாட்டியா என்று.  
 அநிலேகுத்துதான் சயின்ஸ் ஃபிக்ஷன் பிழத்  
 தது” புதிதாகச் சொன்வென். புரவாமல்  
 பார்த்தார்.

“தொழில் ரகசியம்” என்றேன், தொந்தார்.

அது வெதொன்றுமில்லை. அடிர் என்லி  
 டம் ‘நான் என்ன உன் பாட்டியா’ என்று  
 கேட்டாரா. நானும் வெறு வழியிலாமல்  
 ஏதாவது கதை கதை கிடைக்காதா என்று  
 பரண் மேலிருந்த பாட்டியின் பழைய  
 கதைப் புத்தகங்களைப் போட்டுப் புரட்டி  
 எடுத்தேன். அதில் ஓவறு ‘பறக்கும் கம்பன  
 ஸ்பரவன்’ என்ற கதை.

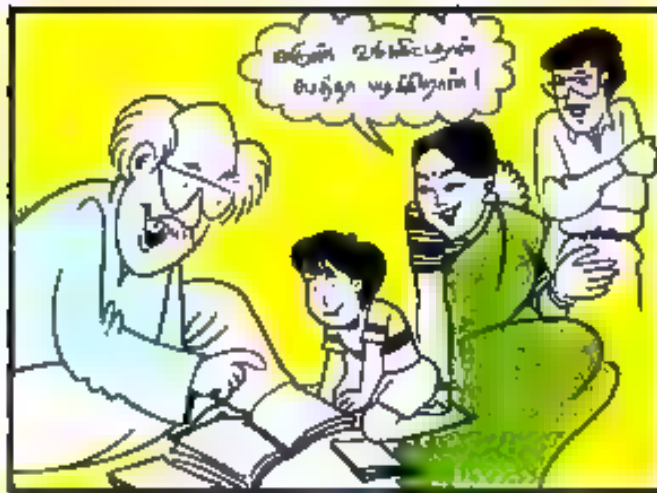
அந்தக் கதையிலிருந்த புஷ்பக் விமா  
 னத்தை ஸ்பெஸ் ஷட்டிலாக மாற்றினேன்.  
 ராட்சஸர்களை ஏலியன்ஸ்களாகினேன்.  
 மாயக் கண்ணாடி, மந்திரம் மந்திரக்கோல்  
 இதைவெல்லாம் எடுத்துவிட்டு கம்ப்யூட்டர்,  
 பாஸ்வோர்ட், ரிமோட் கன்ட்ரோல் என்று  
 கதைவிட்டு, வில் அம்பு கத்திக்கு பதில்  
 வேசர் கள்ளை வெடிக்கவிட்டு, பறக்கும்  
 கம்பன ஸ்பரவன் என்ற ஸ்டட்டிவையும்  
 ‘பறக்கும் தட்டு வபரவ் 2000’ என்று அட்ட  
 காசமாக அட்டராகடியாக மாற்றி எழுதி...

இருங்கன இருங்கன், எங்கே பொகிறீர்  
 கன் நான் இவற்றும் முடிக்கவே இல்லை...  
 என்னது? அவசரமாக சயின்ஸ்க்ஃபிக்ஷன்  
 எழுதப் போகிறீர்களா?

பின்னைகளுக்குப் பிளாஸ்டிக்கினால்  
 செயல்பட்ட மறைக் கோட்டு வாய்கிக்  
 கொடுப்பவர்கள் மஞ்சள் திறத்தில் உள்ள  
 மறைக்கோட்டை வாய்கிக் கொடுப்பதுதான்  
 சிறந்தது. மஞ்சள் திறக் கோட்டுகள்தான்  
 எதிரே வரும் வாகன ஓட்டுனர்களுக்கு நல்ல  
 மறைவிலும் பளிச்சென்று தெரியும்.

- பி. சுகமணி





கள் உற்பத்தியாவதும் ஆயுள் முழுதும் தொடர்ந்து நடந்து கொண்டேயிருக்கும். மேலும், புதிய அறுப்பவங்கள், சூழ்நிலை களுக்கேற்றவாறு தன்னை மாற்றிக் கொண்டும் இருக்கிறது.

வயதான காலத்தில் மறதி சகஜம். ஆனால் அது ரூபக சக்தி 'இறந்து' விடுவதால் இல்லை. அது தடுக்க முடியாததும் அல்ல. திகக்களின் எண்ணிக்கை ஆராய்ச்சியின் படி, மூளை வளர்ச்சி கொஞ்சம் குறைவதென்னவோ நிஜம்.

“வயசாக்க இல் லையா? மறந்து போகுது” என்று விட்டில் பெரிய வர்கள் அடிக்கடி சொல் வதைக் கேட்டிருப்பீர் கள். எல்லாரும் இதை நினைமென்று நம்பு கிறோம்.

“இல்லை” என்று அடித்துச் சொல்கிறார் காலின் ப்ளாக்மோர் (Colin Blackmore) என் னும் ஆக்ஸ்போர்டு பல்கலைக்கழக விஞ்ஞானி. சமீபத்தில் மும் பையில் ‘மூளை - அதன் உண்மையும் பொய்யும்’ என்பது பற்றி இவர் பேசியதைக் கேட்டால் நம் மூளையின் மீது நமக் குக் காதலே வந்து விடும்!

“வயதான விட்டால் மூளையின் திகக்கள் வளர்வது நின்று விடு கிறது. அதனால் மறதி வருகிறது” என்பது மிகத் தவறான கருத்து என்கிறார் ப்ளாக்மோர். “மனித உடலில் எப்போதும் கறுகறுப்பாக இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் ஒரு பாகம் இந்த மூளை. பழைய திகக்கள் வேலை விழப்பதும் புதுத் திகக்

## வயதானால் மூளை மழுங்கிப் போகுமா?



ஆனால் மூளை ஒரேயடி யாக தூங்கிப் போவ தில்லை. நம் தினசரி வாழ்க்கையை அது பெரிதாக பாதிப்பதும் இல்லை” என்கிறார்.

அப்படியென்றால், வயதான காலத்தில் மறதி எப்படி ஏற்படு கிறது? கள்ள பார்வை குறைதல், காது கேள்வமை, தூக்க மின்பமை, மருந்துகள், படபடப்பு, ஆர்வ மின்பமை இப்படி முது மையில் வரும் உடல் உபாதைகள், விஷயங் களை சரிவர கிரகிப் பதையும் மூளை வரை சேர்வதையும் தடுக்கின்றன. கடைசியில் கெட்ட பெயர் பாவம்

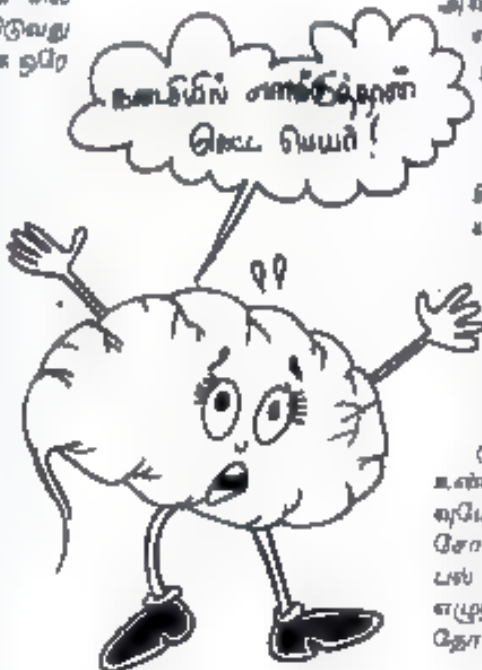
மூளைக்கு! ‘வயசானாலே மூளை மழுங்கிப் போகி தது. பேசாமல் கிட’ என்று பெரியவர்களுக்கு ‘அர்ச்சுனா’ வேறு. இந்த உடல் உபாதைகளைக் குறைத்தாலே ரூபக மறதியும் குறையும் என் கிறார்கள் ஆராய்ச்சி யாளர்கள்.

இளவயெல்லாம் விட குடும்பத்தினரும் சமூக

மும் வயதானவர்களை நடத்தும் விதம்தான் ஒரு பெரிய காரணம் என்கிறார்கள் விஞ்ஞானிகள். தொன்மையான சலாச்காரம் நிறைந்த நம் நாட்டில் ஒரு காலத்தில் வீட்டில் 'பெரியவர்'கள் இருந்தால் காவல் தெய்வம் 'மாதிரி' என்று பெருமைப்பட்டதுண்டு. ஏன், அக்கம் பக்கத்தார் வந்து பெரியவர்களின் அறிவுரையைக் கேட்டு, பிரச்சனைகளுக்கு உதவி கேட்டு, ஆசி பெற்றும் போவதுண்டு. இதனால் அவர்களுக்குத் தங்கள் மேல் ஒரு 'கயமதிப்பு' இருந்தவரை இந்த மறதி வியாதி வந்ததில்லை. இப்போது வேண்டப்படாதவர்களாக ஒதுக்கப்பட்டும் கய கௌரவம் குறைத்து மறதி அதிகமாகி விட்டது. முதியவர்களை அதிகமாக மதித்து வரும் சீனாவில் இந்த சூபக மறதி குறைவாக இருப்பதாக ஆராய்ச்சியாளர்கள் சொல்கிறார்கள்.

"ஒரு விதாடியில் மணித மூன்று பத்து லக்ஷம் புதிய தொடர்புகளை ஏற்படுத்துகிறது. இது ஆயுள் முழுதும் தொடர்ந்து கொண்டேயிருக்கும்" என்கிறார் ப்ளாக்மோர். ஒருவரின் ஆயுளில் மூன்றின் இந்தத் தொடர்புத் திறனையாகும் முழுமையாக உபயோகப்படுத்தி விட முடியாது என்று அடித்துச் சொல்கிறார். பல வருடங்களுக்கு முன் டாக்டர். பி. ராமமூர்த்தி (உலகப் புகழ்பெற்ற நரம்மியல் நிபுணர்) ஒரு கட்டுரையில் இளைய குறிப்பிட்டிருந்தார். ஒரு மனிதன் அதிக பட்சம் தன் மூளையில் 2% மேல் உபயோகிப்பது இல்லை. மீதி 98% வீணாகிப் போகிறது என்றார். (சராசரி மனிதன் 1% கூட உபயோகிப்பது இல்லை!)

வயதாகி விட்டால் சில விஷயங்கள் மறந்து விடுவது உண்மை. உதாரணமாக ஒரே நேரத்தில் பல விஷயங்களைப் பார்த்துக் கேட்டு நினைவு வைத்துக் கொள்வது; பல வேலைகளை ஒரே நேரத்தில் செய்வது போலில் பேசிய படி எழுதுவது, ம.வி. பார்ப்பது இப்படி. வேறு ஏதாவது யோசனை வந்தால், தேற்று படித்த, பார்த்த கதையின் விரிவான விஷயங்கள் மறந்து விடும் இப்படி. மனிதனின் சராசரி ஆயுள் அதிகமாகி உலகத்தையே கலக்



கிக் கொண்டிருக்கும் இந்தக் காலத்தில் முதியவர்கள் தங்கள் வாழ்க்கையை, வாழ்க்கைத் தரத்தை கொஞ்சம் மாற்றி, உயர்த்திக் கொள்வது மிக அவசியம். வயதாகி

விட்ட ஒரே காரணத்துக்காக வாழ்க்கையில் மிடிப்பு விட்டுப் போகக் கூடாது. தங்கள் உடலையும், மூளையிலும் உள்வாத்தை யும் சுறுசுறுப்பாக வைத்துக் கொள்வது மிக அவசியம்.

இள வ ய தி ள் செய்த எல்லாவற்றையும் வயதாகி விட்டால் செய்ய முடியாததென்றாலோ உண்மை. அதற்காக, எதுவுமே செய்யாமல் மனச் சோம்பல், உடல் சோம்பல் கூடாது. காலையில் எழுந்து வாக்கிங் போவது, தொடர் வேலை ரீதாட்

டம் இருந்தால்!) செய்வது, சிறு சிறு வேலைகள் (துணி மடிப்பது போல) செய்வது உடனடி சமனாக வைத்திருக்கும். அதே போல, புத்தகங்கள் படிப்பது, பேப்பர் படிப்பது, ஏதாவது எழுதுவது (தீர்மான ஜெனம் போதுமே) இப்படி 12 திக்கும் பயிற்சி தர வேண்டும்.

ஏன், புதுபுது கலோகங்கள், கவிதைகள், செய்யுள் இவற்றை மனப்பாடம் செய்வது மூளைத் தொடர்புக்குச் சிறந்த பயிற்சி என்கிறார் ப்ளாக்மோர் பேரக் குழுவைக்குக்குப் பாய்ம் சொல்லிக் கொடுத்தாலே போதுமே. பெற்றோர்கள் இருவரும் வேலைக்குப் போகும் வீட்டில் இப்படிச் செய்தால், 'கிழம், ஒரு உபயோகமும் இல்லாமல் சாப்பிட்டுத் தூங்கு கிறது' என்ற முதுமுதுபடி போக.

"பெரியவா நீங்க எங்க கூடவே இருங்க. அருண் உங்க கிட்டத்தான் சந்தை படிக்கறான்" என்று பதாட்டுகி கிடைத்து விடுமா! இப்படி, வீட்டில் 'வேலை' செய்வதை கௌரவக் குறைவாகப் பெரியவர்களுக்கும் நினைக்கக் கூடாது.

மூளைபடை, எய்ச்சில், நிரந்த செளதரி

(1991 வயது வாழ்த்தார்) போன்ற அறிவாளிகள் கடைசி நிமிடம் வரை தங்கள் மூளைக்கு வேலை கொடுத்துக் கொண்டே வந்ததால், முதுமைவீறும் இளமைபாக இருந்தார்கள்.

88 வயதான என் தந்தை இன்னமும் மூளைவை கறுகறுப்பாக வைத்திருப்பதால் மூப்பு வந்தடையவில்லை. பாதி ராத்திரி தூக்கத்தில் எழுப்பிக் கேட்டால் கூட பத்து வயதில் படித்த சாகுந்தலத்திலிருந்து வரிகளையோ, அல்லது ஏதாவது ஒரு சங்கீத புத்தகத்தின் ஒரு மூலையில் (பக்கம் உள்பட) இருக்கும் விஷயத்தையோ 'பனிச'செய்து சொல்லி விடுவார்.

முதுமையில் மறதி ஒரு பிரச்சனையில்லை. உபயோகிகக் உபயோகிக்கத்தான் கூர்மையடைபும். சோம்பலான மூளை சாத்தரனின் குடியிருப்பு.

(பி.கு. இந்தக் கட்டுரையை நமது 'முதுமை' இதழிலேயே எழுதியிருக்க வேண்டும். நலி, லலி, மறந்து விட்டேன்!)

— விஜயா ஸ்ரீதாள்

கேஸரோலில் குடான பதார்த்தங்கள் குளிர்ந்த பதார்த்தங்கள் வைக்கிறோம். வேறு பல பயன்களும் கேஸரோலினால் நமக்குக் கிடைக்கிறது. அவை :

1. கொத்துமல்லி, கருவேப்பிலை, வெத்தலை, எலுமிச்சைப் பழம் இவைகளை கேஸரோலில் வைத்து சிப்பிட்டுறில் வைத்தால் ஒரு மாதமானாலும் அன்று வாங்கியது போல் வாடாமல், அழகமல் இருக்கும்.

2. சப்பாத்தி மாவை இதில் வைத்து சிப்பிட்டுறில் வைத்தால் வறண்டு போகாமல், கடுப்பாகாமல் இருக்கிறது.

3. மல்லிகைப் பூவை இதில் வைத்து சிப்பிட்டுறில் வைத்தால் ஒரு வாரமானாலும் சிப்பெடிக்கா இருக்கும்.

4. தேய்காய்த் துருவல் அரிசமாக இருந்தால் சிப்பிட்டுறில் கேஸரோலில் வைத்தால் ஒரு வாரம் வரை மஞ்சளாகாமலும் கெடாமலும் இருக்கும்.

5. கடலை, பட்டாணி வகைகளை முதல் தானே ஊறவைக்க மறந்து விட்டால் கொதிக்கும் நீரில் அவைகளைப் போட்டு கேஸரோலில் வைத்து இரண்டு மணி நேரம் கழித்து வேகவைத்தால் தன்ராக வெந்து விடும்.

6. பழ வகைகள் எலுவாக இருந்தாலும் தன்கு பழுத்த பழங்களை இதில் வைத்து சிப்பிட்டுறில் வைத்தால் ஒரு மாதமானாலும் கெடுவதில்லை.

— மாலா ராஜன்.

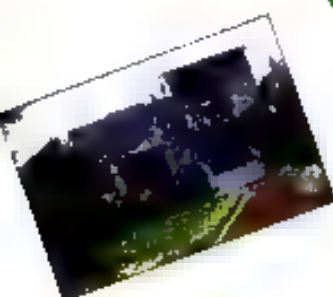




நீங்கள் நன்  
உங்கள் மு  
உலகத்தரத்திற்கு இ

# கிளாசிக்

சென்னையின் மிக



சென்னைப் பொருள்கள் வளர்த்திக்  
முழுமதிவ் (CMDA) அங்கோம்  
பெற்ற விட்டு மனைகள், 500 சதுர  
அடி முதல் விற்பனைக்கு உள்ளன.

**இடம்**

சென்னை அடைவார் பழைய மகாபலிபுரம் சாலைமில்  
சோழிங்கநல்லூர் என்னும் புறநகர் பகுதியில் பசுமையான  
இயற்கை சூழலில் அமைந்து வளர்த்து வரும்  
மாபெரும் குடியிருப்பு. புதிய 4 வழி 'IT  
HIGHWAY' யும் முடியும் தருவாயில் உள்ளது.

**வசதிகள்**

அகலமான சாலைகள், தண்ணீர், மின்சாரம்,  
தொலைபேசி, கேபிள் டிஷி, சாலை  
விளக்குகள், நிழல் தரும் மரங்கள்,  
கற்றிலும் மதிரைவர், மற்றும் வழிபாட்டு  
மையமும் உள்ளன.

**கற்றுக்குழல்**

பள்ளிகள், கல் தூரிகள்,  
மருத்துவமனைகள், வங்கிகள், வணிகத்  
தளங்கள், தொழில் துட்ப நிறுவனங்கள்  
சென்னைக்கு அருகில் அந் விரைவாக  
வளர்த்து வரும் புறநகர் பகுதி.

**பொழுதுப்பாக்கு மையம்**

சுமார் 5 ஏக்கர் பரப்பளவில் 50,000 சதுர  
அடியில் கட்டப்பட்டு இயங்கி வரும்  
விளப்பில் இலவச அங்கத்தினராகலாம்.  
நீச்சல் குளம், அழகு மையம், உடற் பயிற்சி  
மையம், விளையாட்டு அரங்கம், ஓயேட்டர்,  
உணவகம், பெர்மிட்டும், விரும்பினர் அறைகள்  
மற்றும் பல வசதிகள் உள்ளன.

உங்கள் உடனடி விவரம்  
11 நெய் வீட்டு கட்ட வரை  
CTFI Bank, 300/11, சென்னை  
இலா திட்டு மனைகள்  
உங்கள் தகுதிக்கு ஏற்றபடி  
உடனடி வசதி கொடுக்கார்

# ஹாக வரழ தலீடு வளர னயானதோர் இடம்

## நீட்டரிட்

### சிறந்த குடியிருப்பு

**முதலீட்டின் சிறப்பம்சம்**

கடத்த நான்கு வருடங்களில் சென்னை நோழிங்கரல்லூர்  
மட்டுமே மிக பிரம்மாண்டமாக வளர்ந்து வருகிறது.  
இதன் வளர்ச்சியும் மற்றும் எங்களுது உலகத்தரம்  
வாய்ந்த குடியிருப்பும் உங்கள் முதலீட்டையும்  
வாழ்க்கை தரத்தையும் நிச்சயம் வளர்க்கும்.

**எதிர்காலம்**

பெங்களூரில் 1000 ஏக்கர் தகவல் தொழில்நுட்ப  
மையம் மற்றும் TCS, Polaris, Wipro,  
Infosys மற்றும் பல திறுவனங்கள் இங்கு  
வருவது உங்கள் முதலீட்டின் எதிர்கால  
வளர்ச்சிக்கு உத்தரவாதம்.

இந்த விளம்பரத்தில் பார்க்கும் படம்  
மற்றும் விவரங்களை நேரில் காண  
இன்றே தொடர்பு கொள்ளவும்.



**Clasic Farms (Chennai) Ltd.**

New No.7, Second Trust Link Street, Mandaveli,  
Chennai 600 028, India. Tel: 4616456, 4614999, 4614997  
Cell: 9841097963 / 97964, Tele-fax: 4616694  
website: [www.clasic.com](http://www.clasic.com) & [clasic.co.in](http://clasic.co.in)  
Email: [clasic@vsnl.com](mailto:clasic@vsnl.com)

2. -வே. சாமிநாத அய்யர் பிறந்த ஊர் எங்கள் ஊர். உத்தமபாளையம் எனப் பெயர் பெற்ற கிராமம். எங்கள் ஊரில் நடக்கும் ஒரு விசேஷமான பூசை. "அண்ணாநாள்". அண்ணா இன்றை லானா, உலக மக்களின் பசி போக்கும் தெய்வ மாவிய "அன்னாபூர ணரிளைய" ஆடி எத மாதம் குருஸை சம்பா தெஸ் அறவடைக்கு முன் கன்னிக குழந்தைகள் பூஜிக்கும் பூசை இது. ஆடி மாதம், எத மாதம் எல்லா வெள்ளிக பிழைகளிலும் இப் பூசை எங்கள் ஊரில் நடக்கும்.

யாராவது ஒரு மிரகதூர் வீட்டின் முற்றத்தில் (அந்தக் காலத்தில் அநேகமாக கிராமாந்தர வீடுகளில் முற்றம் பெரியதாகத்தான் இருக்கும்) தென் மேற்கு மூலையில் அண்ணையை ஆலாகளம் செய்வார்கள்.

கன்னிக குழந்தைகள் ஆடி, எத மாதம் முதல் வெள்ளிக பிழையையே முதல் நாள் வியாழன்று வரலுக்குச் சென்று கட்டியாகக் களி மண்ணை இன்று அளவுப்படி, கமார் + வீட்டர் அளவு இருக்கும் கொண்டு வருவார்கள். அதை உடைத்துத் தண்ணீர் வீட்டுக் கொஞ்சமாக ஆற்று மணலும் சேர்த்துப் பிசைந்து முற்றத்துச் சுவர் இரண்டும் சுடுமிடத்தில் கம்பு வடிவில் அதாவது சிற்பாகம் அகவமாகவும், மேல்பாகம் ஒடுங்கியும் வரும்படி அமைப்பார்கள்.

வாய்க்காலில் தண்ணீர் வற்ற ஆரம்பித்தவுடன் களர ஓரத்தில் ஒதுங்கியிருக்கும் சட்டிக் கிளிஞ்சல்களின் வாய்ப்புறத்தில் கண் போன்று ஒரு தகடு போல் உள்ள அமைப்பு மூடிக் கொண்டிருக்கும். அதை இடக் கண்ணிறமும் வலக் கண்ணிறமாதத் தேடி எடுத்து எலத்திருப்



பார்கள். கம்பு வடிவில் செய்த அம்மனுக்குக் குத்துமணி, ரஸகுண்டு மணி, குழாய் மணி, கொரனாத்தகடு இலைகளில் கிரீடம் போல் அளமப் பார்கள்.


நெற்றிக்குக் குச்சிவிப் போட்டு இந்தக் கால சமிக்ஞை வைத்துக் கண்ணிற்கு கிளிஞ்சல்குத்த கண்ணா னாப்பாக்கள் புருவத்திற்குச் சிறிய குத்து மணியில் உள்ள கருப்பு பாகம் மேலே தெரியும்படி பதிப் பார்கள். மண்ணால் மூகூத செய்து வீட்டில் உள்ள பழைய சிவப்பு, வெள்ளை கற்களை மூக்குத்தி போல் பதிப்பார்

[illegible]

இட்டத்திட்ட வடநாட்டில் உள்ள தெய்வம் பேரில் இருக்

2000

புள்ளியாளர் போட்ட வீட்டுக்காரர்களாக எல்லா வீடுகளிலும் உள்ள கனியா சூழ்நிலைகளை பூனாகுத வரமுடியு சொல்வார்கள். வீட்டில் மரங்களைத் தோறலும் கட்டி, வாகனில் செலவென் இட்டு பெரிய மணங்கோலம் போட்டு வீட்டில் மாக் போகும் போதுவாசிகள் வெளிக்கிழிவரை எல் மாக் சூழ்நிலைகளும் காணவில் என்பதெனத் தெயத்தி வந்தனர் செய்வார்கள். தாயல் காவல் இதுபடி மூன்று செய்வார்கள்.

[illegible]

ஒரு முக்கிய விஷயம் - அந்தக் காலத்தில் அலுவலகாரம் என்பது நாகரிகம். ஜனாதிபதியை, குத்தகை வைத்து பிள்ளை தளவையில் வைத்திருப்பார்கள். பாவாடை, தளவையுடைய பாவாடையாகத்தான் இருக்கும்.





கண்ட இழிய எல, காலில் கொதுக, கைகளில் வணையல், மருதாணி இட்டு அம்பாளின் அவதாரமான மீனாட்சி அம்மனை ரூபகப் படுத்தும்படி இருக்கும் சூழ்நிலைகளின் அலங்காரம்.

பூஜைகளாக தும்பை, மூக்குத்திப் பூ செடி என்ற செடியில் ஒத்தைக் கல் மூக்குத்தி போல் கலர் கலராக, கொத்துக் கொத்தாக இருப்பதையும், நாகமல்லிப் பூ இலைகளை இலையுடன் சேர்த்து கொத்துக் கொத்தாகப் பறித்து வருவார்கள்.

எல்லாக் சூழ்நிலைகளும் வந்தவுடன் பூஜை ஆரம்பமாகும். வீட்டில் பெரிய கமல் கலிப் பென் ஒருவர் அள்ளபூரணியை பூஜிக்க சூழ்நிலைகள் வரிசையாக பத்தியுடன் நின்று கொண்டு அம்மனை வணங்குவார்கள். எல்லா வீடுகளிலும் இருந்து கொண்டு வந்த சித்ராண்டங்கள் திசேதனம் செய்யப்படும்.

திபாராதனை முடிந்தவுடன் சூழ்நிலைகள் கொண்டு வந்த அத்தனை கொத்துப் பூக் களையும் அம்பாள் மேல் போட்டு நமஸ் காப்பார்கள். பிறகு சூழ்நிலைகளுக்கு நலங்கு இட்டு, சந்தனம் பூசி, குங்குமம் இடுவார்கள். பின் துளி இலை போட்டு முதலில் பூஜை செய்பவர்கள் வீட்டுச் சித்ராண்ட வகைகளையும், பிறகு அவரவர்கள் வீட்டுச் சித்ராண்டங்களையும் பரிமாறுவார்கள். 'வலியு நின்றப சாப்பிடு' என அன்போடு கூற, இந்தக் காலத்துக் சூழ்நிலைகள் போல் கூச்சலும், சூழப்பறும் இல்லாமல் பூஜை, சாப்பாடு முடியும் வரை அனமதியாக இருப்பார்கள்.

சாப்பாடு முடிந்தவுடன் எல்லாக் சூழ்நிலைகளுக்கும் வெற்றிலை, வரசனைப் பாக்கு, அளவோடு கண்ணாம்பு தடவி கொடுப்பார்கள். சூழ்நிலைகள் வெற்றிலை போட்டுக் கொண்டு ஏக குஷியாக பாவாடை நவைப்

பில் அம்மனுக்கு பூஜை செய்த பந்திரம் பூக்களை மடியில் கட்டிக் கொண்டு வீட்டிலிருந்து வெளியே வந்து முதலில் ரிஷன் கோயிலுக்குப் போவார்கள்.

ஒரு பெண், 'திருஷ்ணா ராம்' எனக்கூற மற்ற பெண்கள், 'கோலிந்தா' எனக்கூறி மடியில் உள்ள பூக்களைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக தெருவில் தலைக்கு மேலாக தூக்கிப் போட்டபடி நடப்பார்கள்.

ராமா திருஷ்ணா கோலிந்தா கள்ளக் திருஷ்ணா கோலிந்தா வெண்ணைத் திருடி கோலிந்தா வேணு கோபாலா கோலிந்தா என கோலித்த நாமம் சொல்லிக் கொண்டு சிலன் கோலினை அடைத்து அங்கு கோலாட்டம் தும்மி அடித்து பிறகு பெருமாள் கோலில் வரை கோலித்த நாமம் செய்தபடியே வந்து அங்கு தும்மி கோலாட்டம் போட்டு அவரவர் வீட்டிற்குச் செல்வார்கள்.

வீட்டிற்கு வரும் சூழ்நிலைகளை தூயார் ஆரத்தி கற்றி அழைத்துப் போவார்கள். தும்மிப் பாட்டு, கோலாட்டப் பாட்டு ஒரு ாதம் முன்பிருந்தே கற்றுக் கொள்வார்கள். சூழ்நிலைகள் கோலம் இட்ட வாகனில் அழகு ரதமாக வரும் காட்சி இக் காலத்தில் காணக் கிடைக்காத ஒன்று.

ஆடி, எத வெள்ளிக் கிழமைகள் முடிந்த பிறகு ரூயிற்றுக் கிழமைபில் சோழி முதலியனவகளை எடுத்து வீட்டு அம்பாளை வாய்க்காசில் விஸார்தனம் செய்வார்கள். கண்கள் மட்டும் ஒவ்வொரு முறையும் புதிதாக எடுத்து வர வேண்டும்.

— கோகிலா கணேசன், திருபுகத்தரி ராமமூர்த்தி

அட்டைப்படம் / ஒலியர் ஸ்யாம்

ஆஸ்துமா உள்ளவர்கள் இரவில் வேட்டாக சாப்பிடக் கூடாது. ஏழரை (அ) எட்டு மணிக்குள் சாப்பிட்டு விட வேண்டும். உணவில் வழவழ கொழு கொழு சாப்பாட்டைத் தவிர்ப்பது நல்லது. வெண்ணடக்காய், சேப்பங்கிழங்கு, பச்சைவாழைப்பழமும் சாப்பிடக் கூடாது. 'திக்காகப் பால் குடிப்பதையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

- பத்மினி திருஷ்ணன்.





## வாத்தியாரைத் தேடிப் போன கதை!

சில சாய்லியங்கள் என்று கூறப்படும் 'கர்மாக்களை' கடைப்பிடிக்க முடியாமலும், திராலிக்க முடியாமலும், முழுமையாக செய்ய முடியாமலும் திண்டாடும் ஒரு வகுப்பைச் சேர்ந்தவள் நான். "இளைக்களைச் செய்வதால் உனக்கு கூடுதல் பலனே! நன்மைபோ இல்லை; செய்யாவிட்டால் பாவம்; நீ செய்யும் நவறுக்கு அலற்றைச் செய்யாமல் போவதற்கு உனக்கு பாதிப்பு ஏற்படாது. உன் சத்திக்கு பாதிப்பு ஏற்படும்" என்ற பிதிகளும் பல்முறுத்தல்களும் உள்ளன வகுப்பு.

விடுகளில் கொண்டாடும் பண்டிகைகளுக்கும் நிகழும் நல்ல காரியங்கள் அல்லாத சந்தர்ப்பங்களில் தேவைப்படுபவர்கள் 'உபாத்தியாயர்' 'சாஸ்திரிகள்', 'கணபாடிகள்', 'தீக்ஷிதர்' என்ற பட்டங்கள் பெற்றவர். நாம் செய்யும் காரியங்களிலும் கர்மாக்களின் முக்கியக் குறிக்கோள், "இறந்து போனவர்களின் ஆத்மாக்கள் கடைதேற வேண்டும்" என்பது ஒன்றே பொதுவாக இருக்கும் போது, ஒவ்வொரு வேதத்தின் பிரிவைச் சார்ந்தவர்களுக்கு இருக்கும் மாறுதல்களும் மாறுபட்ட பழக்க வழக்கங்களுக்கும் மூலகாரணம் எனக்குத் தெரிய வில்லை.

பட்டனாத்திற்கு வந்த இரண்டாம் மாதத்தில் ஒரு தர்மசங்கடமான நிலைமை ஏற்பட்டது எனக்கு. ஐயை மாறும் முதல், வரிசையாக



வருகின்ற பண்டிதர்களுக்கும் தாயார் தகம்பனாரின் இவ்வகாரங்கள் செய்யவும் எனக்கு 'சாஸ்திரி' களை தேவை ஏற்பட்டது. பட்டணத்திற்கு முறதியும் புதியவள் எனப் பாராட்டும் அதிகமான பரிச்சயம் மற்றவர்களுமாடு இல்லாததினாலும் வீட்டில் உள்ளவர்களின் கவனம் அதிலிருந்தது அக்கம்பகத்திலிருப்பவர்களை நாமாகவே அதிமுகப்படுத்திக் கொண்டு கேட்டுப் பார்க்கலாம் என்ற முடிவேமாடு எதிர்ப்பாட்டில் குடிவிருந்தவர் வீட்டு 'காலிப்பெலாலை' ஒரு சூழியற்றுக் கிழமை காலை பதியோரு மணியளவில் அழுத்தியேன்.

"என பெயர்... நான் சம்பத்தில் உத்யோகமிருந்தும் மாற்றலாகி வந்துகொண்டேன்; எனக்கு இங்கு யாரையும் அதிகம் பழக்கமில்லை, எந்தக் கம்பனார் திவசம் வருகிறது; உங்களை வீட்டு சாஸ்திரிகளை கொஞ்சம் ஏற்பாடு செய்ய முடியுமா?" என்று தயங்கியபடி கேட்டேன்.

"மன்னிக்க வேண்டும்." "நான் திவசம், மற்றாளையும், அம்மவரையும், தாபனம் எதையும் செய்வதில்லை; வீட்டு வீட்டேன், உங்களுக்கு உதவ முடியுமா? இருக்கிறேன்; மன்னிக்கணும்..." என்ற பதில் வந்தது அவருடைய தோற்றத்திலும், குரலிலும் வீரகதியை சாயல் தெரிந்தது ஒரு கம்பனார் அனுபவத்தைப் பெற்று அதை மற்றவர் போல நினைவில் இருந்தாலும், அக்கதினானை அங்குக்குக் கொண்டுவந்த குறையுணர்வு எனக்கு ஏற்பட்டது.

அக்கம்பகத்தில் இருப்பவர்களிடம் கேட்டுப் பார்க்கலாம் என்று என்னை அதிமுகம் செய்தது



கொண்டு இரண்டு போகளிடம் கேட்டேன். ஒருவர், "நான் மிகப் பெரிய அளவில் எந்தையும் செய்வதில்லை; திறமையாக செய்து விடுகிறேன். உடல் களைபுற்றவர் களுக்கு ஏதாவது தரம் செய்து விடுகிறேன்" என்றார்.

அடுத்தவர், "பல திறவவர்கள் அன்ன தாள்கள் ஏழைகளுக்குச் செய்திருக்கின்றனர்; அவற்றில் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுத்து என்னுடைய பெற்றவர்கள் திதியவறு ஒருநாளைக் காள் அன்றாடம் செலவை நான் ஏற்றுக் கொள்கிறேன், என்னைப் பெற்றவர்களுமே

சுமந்தாத்தையர்களுமே ஏழைகளை உருவில் வந்து இருப்பதற்கு சாப்பிட்டுப் போவதாக நினைத்துக் கொள்கிறேன்; மற்றபடி வேறு ஏதும் செய்வதில்லை."

நான் மேலே குறிப்பிட்ட மூவரும் இத்தகைய திதிக்களையும் காய்க்களையும் தவறாமல் செய்ய வேண்டிய வகுப்பினராக இருந்தும் இத்தகைய ததிரியமான முடிவெடுத்ததின் பின்னாளினையும் நிர்வகித்ததையும் தெரிந்து கொள்ளும் ஆவலில் தனியாக ஒரு நாள் இவர்களைப் பெட்டி

காள் முடிவு செய்கிறேன்.

இத்தகைய முடிவினை மேற்கொள்ளும் அளவிற்கு ததிரியம் இல்லாத காரணத்தினாலும், குறைசொல்வதற்குள் சந்தர்ப்பதிறகாக காதலிக்கும் உறவினர் மற்றும் கிறித்தவர்களையும் தினைத்து எப்படியாவது திவச காரியங்களாக செய்ய வேண்டிய அலுவலகத்தில் கொஞ்சம் பரிச்சயமானவரிடம் இதைப் பற்றிக் கூற உதவுமாறு கேட்டேன். அவர் கொண்டு விஷயங்கள் ஆசிரியத்தில் அழைத்தது.



"இந்தக் கொழிய செய்பவர்கள் நியர் என்று அவர்களுடைய 'ஷெட்டில்' என்று சொல்வதில் மாறுதலோ மாற்றமோ செய்வதில்லை. அவர்களுடைய பட்டியலில் மாறுபாடுற்ற விசேஷங்கள் செய்வதற்கு இவர்களுக்கான 'கஸ்டமர்கள்' என்று வேண்டுமானால் சொல்லலாம். ஏற்கெனவே நிர்ணயம் செய்ப்பட்டவர்கள்; புதியதாக ஒருவருக்குச் செய்வதற்கு சாமானியமாக ஒப்புக் கொள்வதில்லை."

"எனக்குத் தெரிந்த சாஸ்திரிகளின் விவரம் இது: நகரின் மையப் பகுதியில் மூன்று 'புளாட்டுகளை' கொடுத்தார்கள்; செல்பொன், கம்பியூட்டர், 'இண்ட்ரெட்' 'செமெயில்' எல்லாம் உள்ளது; இரண்டு மூன்று நிருமண மண்டபங்கள்; மூன்று எடுத்துக்கொள்ளும், 'கஸ்டமர்கள்' என்று பிரிவினாளுக்கு அவர் வீட்டுப் அகல வாரியங்களுக்கு அந்தந்த வேதத்தைச் சேர்த்தவர்களையும் அவற்றில் தேர்ச்சி பெற்றவர்களையும் அனுப்புவார்; ஆனால் பொருட்சம் காட்டி; மதியடி ஒரு மணி முதல் மூன்று மணி வரையிலும் அவ்வாறு பார்க்க முடியும்" என்று முடிந்தார்.

"வேத சாஸ்திரங்கள் படித்தவர்களை கடவுள் ஒரு நாளும் கைவிட மாட்டார்" என்று பெரியவர்கள் சொல்வதை கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன்; மற்ற இடங்களிலும், வெளியூர்களிலும் இந்த கொழியில் எடுப்பிட்டுப் பவர்களின் விவரமெல்லாம் வருமானத்தையும் நினைத்துப் பார்த்தேன்... ஒப்பிட்டுப் பார்க்க முடியாத நிலை.

எப்படியும் இவர் நாம் சத்திக்க வேண்டிய ஒருவர் என்ற எண்ணத்தில் ஒருவர் மதியம் சென்றேன். அவரைச் சுற்றி ஹந்து பேர் கணக்கு வழக்குகள் பார்த்துக் கொண்டிருப்பதாகத் தெரிந்தது. நானும் உன்னை சென்றேன். அவரை அடைபாடும் காண அவ்வளவு கிரமப்பட வேண்டியதில்லை.

"பாரது... என்ன வேணும்?"

"என் பெயர்... நான்... இலாகாவில் வேலை செய்கிறேன். சமீபத்தில் இங்கு மாற்றவாகி வந்திருக்கிறேன்; தகப்பனார் திவசம் அடுத்த மாதம் முதல் வாரத்தில் வருகிறது; அதற்கு உபாத்தியாயத்திற்கு..." என்று இருந்தேன்.

"உனக்கு சொந்த ஊர் எது; என்னென்னட உம்மை அனுப்பியது யார்?" என்று கேட்டார்.

"சொந்த ஊர்... என் கூட வேலை செய்யும் திரு... உங்களையப் பார்க்கக் கொண்டார், பண்டிகைகள் கூட நூங்கள் வாத்தியார் மூலம்தான்

கொண்டாருமோம்."

"என்ன வேலை? ஜாக்க எங்கே?"

நான் இருக்குமிடத்தையும் என்னுடைய பதவியைப் பற்றியும் சொன்னேன்.

"என்ன வேலும்?"

"பது..."

"உனக்கு... இவரைத் தெரியுமா?"

அவர் சொன்ன புளளிகள் நான் உதயோகம் புரியும் நிறுவனத்தைச் சேர்த்த பல் வேறு துறை உயர் அதிகாரிகள், ஸ்டாப்கர்கள், "அவர்கள் பெயர்களை கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன்; பரிச்சயம் இல்லை."

"அவர்களுக்கெல்லாம் நான்தான் வாத்தியார். முந்தா நான் கூட... அவர் வீட்டில் விசேஷம்; நான்தான் நடத்திக் கொடுத்தேன்..." என்று கூறிவிட்டு எம் முகத்தைப் பார்த்தார். 'இவ்வளவு பெரிய இடங்களுக்குச் செல்லும் என்னை, உன்னைப் போன்ற சாமான்யர்களுக்கு உபாத்தியாயம் செய்ய என்ன வதத்தில் தேடி வந்தாய்' என்ற மறைமுகமான ஏளனம் தெரிந்தது அவர் பார்வையில்.

"இதோ பாரப்பா, அமாவாசை, பிண்ணாயர் பூஜை, சரஸ்வதி பூஜை, வரலக்ஷ்மி நோன்பு இவ்வேல்லாம் எங்களை எதிர்பார்த்துப் பிரயோசனமில்லை; எங்களுடைய டயம் உங்களுக்கு சரிப்படாது, உங்க டயம் எங்களுக்கு தோதுபடாது. இப்போதெல்லாம் எல்வாத்துக்கும் கேஸ்ட் வந்திருக்கு. நிதி நட்சத்திர வார குறிப்புளோடு புத்தகமெல்லாம் வரது, வாய்க்கி நீங்களை பள்ளிக்கோட்கோ, நிறுத்து வந்து திவசத்திற்கு ஆள் வேணும்னா... நீ

\*\*\*\*\*



புல்லங்குழல், கொம்பு வாத்தியம் முதலியவற்றை ஊதும் குழந்தைகளுக்கு கவச நோய்கள் விரைவில் குணமாகி விடுகின்றன என்றும், அந்தக் குழந்தைகளின் நுரையீரல்கள் வலுவடைகின்றன என்றும் விஞ்ஞானிகள் கூறுகின்றனர்.

- தேவகோட்டை பி. நாராயணன்.

\*\*\*\*\*



பச்சை ஏமாச்சைக்காய் சீலன் இப்போது. கர்நாடகாவில் ஹிதிக்ஸ்பெனே (பிதுக்கிய பழப்பு) கூட்டு மிகவும் பிரபலம். ஏமாச்சை பழப்பை ஆறு மணி நேரம் நீரில் நனைத்து இரண்டு விரலினால் பிதுக்கினால் தோல் கழண்டு வந்து விடும். இந்தப் பழப்பை வேகவைத்து உ. பழப்பு, மிளகாய், வவங்கப் பட்டை சிற்று, வவங்கம் 3 வறுத்து தேய்க்காட்டை அரைத்துச் சேர்த்துக் கூட்டு செய்வதால் மிகவும் ருசியாக இருக்கும். ஏதாவது வேர்கடலை வறுத்துப் போடலாம்.

- மாவா ராஜன்.



சொல்லு நான் திறைய முகூர்த்தம் வேறே... உன்னுடைய பெற்றோரின் நிதி, பட்டம் தான் இவற்றைக் கொடுத்து விட்டுப் போ... ஒரு வாரம் முன்னால் திணைவுபடுத்து... உன்னுடைய போன் இருக்கா? இவ்வளவு நேராக வா; பார்க்கலாம்."

முகம் தெரியாதவரை முதன் முதலில் பார்க்கும் போதும் ஏகவசனத்தில் 'வா' 'போ' என்று பேசியது ஆச்சர்யம் கலந்த எரிச்சலை மூட்டியது.

என்னுடைய பிரச்சனைகளை இந்த இடத் திலே விட்டு விட்டு இந்த விஷயத்தைப் பார்ப்போம்.

தான் முன்பு கூறியது போல் இந்தவார்களுக்குச் செய்ய வேண்டிய கர்மாக்களை முறைபடறும் தவறாமதும் செய்யும் தீர்ப்புத் துள்ள மூவர் - அவற்றைச் செய்வாமல் - ஒரு மீரத்தியோடு இருப்பவர்களை ஒருதான் வெவ்வேறு இடமெவியில் சந்தித்து. இவர்களிடையே சில பொதுவான கருத்து வெளிப்பாடுகளும் சில ஒருமித்த கருத்தின் வெளிப்பாடுகளும் காணப்பட்டன.

"நமது பொருளாதாரம் மற்றும் நுட்பபுரத்தினைய காரணமாக நானு சில அடிகள் கொண்ட குடியிருப்பில் இருக்க வேண்டிய தீர்ப்புதும். இடவசதி குறைவு, காலம் காலமாக இருந்து வரும் குடிநீர்ப் பிரச்சனை, நீட்டு, மடி, ஆசாரம் பார்த்துச் செய்ய முடியாத நிலை; அநேகமாக எல்லா வீடுகளிலும் உடல்நலம் குன்றிய குடும்பத் தலைவி; இத்தகைய காரியங் களுக்கு ஆகும் கூடுதல் செலவிலெங்கள்; ஒரு சில சந்தர்ப்பங்களில் அவற்றைச் சமாளிக்க முடியாத நிலை; எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக நம்முடைய முறானையர்களைக் கவிர்ப்பட்டு உண்டவு அருகிற் செல்பவர்களின் சாப்பிட்ட இனையகளை 'டிஸ்போஸ்' செய்வது. அவைய களை நீர்கள் திறந்த ஆறு, ஏரி, குளங்களில் போட வேண்டும்; அல்லது புக மாடுகளுக்குத் தர வேண்டும்; இவைகள் சாதப்பபடாத

இடங்களில் பூமியில் புதைக்க வேண்டும்; இந்த இனையகளை நாய், காளம் மற்ற பிராணிகளை சாப்பிட்டால் செப்த கர்மாவதிக்ரம் பவலில்லை என்ற பயமறுத்தல்."

ஒருமித்த கருத்து - மூலமும் சொன்னது - "நம்முடைய வீட்டின் நிலை, பொருளாதார நிலை, வீட்டு ஆடம்பரப் பொருள்களின் வர வேறுபு அறையில் இருப்பவையகளின் பட்டியல் - இவையகளை எவத்து நம்மை எடை, பொருதினார்கள். கர்மாக்கள் செய்யும் போது நடுத்தரவார்க்கத்தினரிடம் இவர்கள் சாட்டும் அபாட்சியத்தை இவர்கள் மத்திரம் சொல்லும் குரல் பிரதிபலிக்கும் இந்த நிலை அவர்கள் கேட்கும் தொகையை முழுதாக நாம் கொடுக்கத் தயாராக இருக்கும் போதும்."

"வசதி மிக்கவர்கள் மற்றும் முக்கியஸ்தர்கள் வீட்டு விசேஷங்களுக்கு முன்னுரிமை கொடுத்து விட்டு சாதாரண மற்றும் நடுத்தர வார்க்கத்தினர் வீட்டு விசேஷங்கள் போது இவர்களின் நடத்தை, இரண்டாம் பட்ச 'டீர்ட், மெண்ட்' இவர்களின் வருவாகக்காக மணிக் கணக்கில் நாம் காத்திருக்க வேண்டிய நிலை."

"தொழிலுரிதியாக இவர்களுடைய பொறுப்பு, செல்வப்படும் சார்வியங்களின் தத்துவம், தாத்தப்பயம், எதற்காக இவை செய்ப்பு பற்றியுள்ள என்ற வினக்கங்கயோடு செய்வ வேண்டும்; ஆனால் பல சந்தர்ப்பங்களில் அவர்களே அதை மீறுவதுடன் நம்மையும் அவ்வாறு செய்யச் சொல்வார்கள். 'மறுமானவ பட்சம்' என்ற பதனைத்து நாட்களில் வரும் கணிசமான வருமானம் இவர்களுக்கு வரப் பிரசாதம். "உன்னுடைய நகப்பனாள் நிதி - நிழலமயில் வருகிறது; காலை ஐத்தரை மணிக் குத் தயாராக இருங்கள்; ஐத்து டேருக்கு தகடுணை, ஒருவருக்கு ரூபாய் எழுபத்து ரூபு."

"பொதுவான இந்தக் காரியங்கள் பகல் படுகோடு மணியளவில் ஆரம்பிக்கப்பட வேண்டியவை; குறிப் உதவத்துக்கு முன் செய்வது எந்த தியாயம் என்று கேட்டால்,



"இந்தத் திதிக்கு இன்னும் இருபத்தி நான்கு இடத்தில் ஈர்ப்பம்; உமக்கு எங்க டயா சரிபட வல்லவா மதயாளம் இரண்டேர், இரண்டையோ ஆகும் உம்ம சௌகரியம்..." என்பது முடிப்பார்கள். தட்சிணை வாயுவது ஐந்து போகளுக்கு. நம் வீட்டிற்கு வாடுவாரோ இரண்டு அல்லது மூன்று... இது என்ன தியாயம்."

"பல வருடங்களாக தொடர்ந்து வந்து இவ்வகாரியங்களை நடத்திக் கொடுக்கும் ஐந்துக்கு ஏற்பட்ட - அசந்தர்ப்பத்தால் ஒருபுறம் வேதொருவா வந்தார், கணவியாளன் தோற்று முடி கண்டிப்பும் தோற்றதவர் என்று தெரிய வந்தது. பல வருடங்களாக ஒன்றவர் மணி முதல் இரண்டு மணிக்குள் முடியும் காரியங்கள் முடிய மூன்று மணிக்கு மேல் ஆயின, செவ்வேளியடி ஓடிய, அதன் காரணம் இவ்வகாரியங்களை விளக்கி முறைபடி செய்வது என்பது என்று விளக்கினார் இத்தனை வருடங்களாக தொடர்ந்து செய்த தவறும். அவற்றுக்கெல்லாம் மூலகாரணமாணவரையே பற்றியும் வருதல் ஏற்பட்ட செயல்து - மனோதத்துவரீதியிலும் பாதித்தது."

நான் சந்தித்த முதலின் வெவ்வேறு கோணங்களில் ஆராயப்பட்ட கருத்துக்கள் விரகதிக்கும் வெறுப்புக்கும் உள்ளாகி இதே போன்ற முடிவெடுத்தவர்கள் திறைய பிரகார இருக்கலாம்; வருங்காலத்திலும் நாளடைவிலும் இத்தனைய முடிவுகளை மேற்கொள்ளலாம் அதனால்தானோ என்னவோ தற்போது இந்தத் தொழிலில் ராஜபட்டகுடும்பங்கள் தங்களுடைய பிள்ளைகளை இதே தொழிலில் ராஜபட்டதாமஸ் அவர்கள் தொடர்புகொண்டுள்ள பெரிய மனிதர்களின் தயவரால் வேறு வேலைக்கு அனுப்பி விடுகிறார்கள்... வெளிநாடுகளுக்கு கூட...

இந்தத் தொழிலில் ஈடுபட்டவர்கள் எல்லோரையும் குறைசொல்வது என் நோக்கமில்லை;

இவற்றையெல்லாம் வெளிப்படையாக பாரா வது எழுதினால் தவறு என்ற அபிப்பிராயம் கொண்டவரை சந்தித்துக் கேட்டறிந்து, தகவலைப் பேரில் வந்த வரை பலர் முடி மனந்தது என்பதே ஆதங்கங்கள்.

நான் படித்த வேதத்தின்படி, உபநிஷதங்களும் நேர்மையாகவும் தொழில் செய்பவர்கள் இருக்கிறார்கள். அவர்களின் இவை முதுவாக வாயியப் போது செய்யக் கமரீயினால் கூட்டப்பட்ட குத்திராட்சமாவை எப்படி மாண நான் நினைவது செய்யக் கமரீயை நீக்கிவிட்டு வெளிக் கமரீயினால் கூட்டலோ குத்திராட்சத்திற்கு தங்கக் கவசம் போடவே வசதி இல்லாதவர்கள் வறுமையில் உழலுவார்கள்; ஆனால் தொழிலில் காட்டும நேரமமாகக் கவனங்கூட்ட வேண்டியவர்கள்

"நமக்குக் கொடுக்கப்பட்ட நிகரணுஷ்டா னங்கள் காமாதிகள் இவ்வகளை முறையாக கவனப்படுத்தி இவ்வைய காமகட்டங்கள் ஏற்றதாக இல்லை; நாளடைவில் இவ்வைய மெத்துப் பெரும் அபாயம் தீசாயம்" - இதைக் கருவதை கொண்டு வரக்கூடியும் நான் சந்தித்தேன்.

இவ்வைய கால கட்டத்திற்கு ஏற்றாற் போல இவைகளில் மாற்றம் எப்படிச் செய்ய முடியும் என்று யாராவது சிந்திக்க ஆரம்பித்திருப்பார்களா என்பது தெரிவிப்பதை

அப்படி அழிந்து போவதாக இருந்தால் அதற்கு யார் அவ்வது எது பொறுப்பு என்ற கேள்வி உங்களிடையே கேட்டு, '50-50 வலப்பைவன்' உபயோகித்து இரண்டு பதில் களை உங்களிடையே வைக்கிறேன்; ஒன்று இவ்வைய காலகட்டங்கள் இவற்றிற்கு ஏற்ற நிலை, இரண்டாவது இந்தத் தொழிலில் ஈடுபட்டவர்களான பொறுப்பேற்க வேண்டும்."

இதற்கு 'சுலி ஜலாப்' அல்லது 'துஷாப்' எது என்பது சொல்லுவது உங்கள் திட்டம்.

— வி. கிருஷ்ணமூர்த்தி

**பொன் மொழி**

**எங்கு சென்றாலும் மதிச்சீனயத் தருபவர்கள்**

**பணிபுள்ளவர்கள், பணிபில்லாதவர்கள் ஓர் இடத்தை விட்டுச் சென்ற பிறகே மற்றவர்களுக்கு மதிச்சீனயத் தருவார்கள்.**

**— சுவாமி சின்மயானந்தர் தகவல், 1975, இராமன்**







# குழந்தைகளுக்கான மெய்யுண்மை

Location: **What's New?** **What's Cool?**

**இ**ன்றைய வீடுநூல் உலகில், கம்ப்யூட்டர் ஒரு வரப்பிர சாதம். இருந்த இடத்திலிருந்தே ஒரு பட்டாளத் தட்டி வீட. அந்த இவற்றிரம் செய்யும் மாயம்தான் என்ன? எத்தனையோ பல்லாயிரக் கணக்கான ணமங்களுக்கு அப்பாதுள்ள மகளிடமோ, மகளிடமோ, வெப் காமிரா இணைப்பு மூலம் அவர்களைப் பார்த்துக் கொண்டே பேசுவது எல்லாவு சந்தோஷ மான விஷயம்!

குழந்தைகள் கம்ப்யூட்டர் கற்றுக் கொள்ள வேண்டுமென்ற ஆவலில் கம்ப யூட்டர் வாங்கும் பெற்றோர்கள் மனத்தில் பவ மும் இருக்கிறது. குழந்தை பெருமபாஸான நேரத்தை கம்ப்யூட்டரோடு செலவழித்தால் படிப்பது எப்படி?

சாதாரணமாக எல்லா பெற்றோர்களுக் கும் ஏற்படக்கூடிய திபாயமான கேள்விகள் இவை -

1. கம்ப்யூட்டரை குழந்தைகளின் படிப்புக்கு உதவியாக எப்படி உபயோகப்படுத்தலாம்?
2. தொலைக்காட்சி, வீடியோ கேம் போல கம்ப்யூட்டருக்கும் குழந்தைகள் அடிமையாகி விட்டால்?
3. எப்பொழுதும் கம்ப்யூட்டர் முன்னா யேயே அமர்ந்திருக்கும் போது வெளிப் பழக்க வழக்கங்கள், உடற்பயிற்சி, விளையாட்டு இவை



குறைகின்றதே!

4. நீண்ட நேரம் கம்ப்யூட்ட ளையே பார்த்துக் கொண்டிருப்ப தால் உடல்நலக் கோளாறு வரும்?

5. இன்டர்டெட் - இது தேவையானதும், தேவைவற்றதும் நிரம்பிக் கிடக்கும் சமூகநிரம - அதிலுள்ள இருட்டிலிருந்து குழந்தைகளைக் காப்பது எப்படி?

இவற்றிற்கான பதில்களையும், சில இணைய தளங்களின் (வெப் ஸைட்) பெயர் களையும் வாசக சகோதரிகளுடன் பரிசுந்து கொள்ள விரும்பியதால் எழுந்ததே இக் கட்டுரை!

1. கம்ப்யூட்டர் அனைத்துப் பணிகளிலும் இரண்டாம் வகுப்பு முதல் ஒரு பாடமாக இருப்பதால், முறைப்படி அங்குக் கற்கும் ஆறு வயது குழந்தை கூட அதைச் சுலபமாய் வகையான முடியும். குழந்தைகளுக்கு இது ஒரு விளையாட்டுத் தோழனாகவும், சிறந்த ஆசிரியராகவும் இருப்பதை நாம் மறுக்க முடியாது. இவ் வகையில் உதவியுள்ள வகை கார்பாக்ட்டிஸ்க் எனப்படும் சிடிக்கள் உள்ளன. அவை குழந்தைகளுக்கு மிக உபயோகமாயிருக்கும்.

அவற்றில் சில :

1. டார்லிங் லிண்டா ஸ்டே
2. கரியேடியுல் வெரண்டர்ஸ் - லெட்டர்ஸ்
3. கரியேடியுல் வெரண்டர்ஸ் ஹெட் அஸ் மேக் ஸோர்ட்
4. கரியேடியுல் வெரண்டர்ஸ் - கெடம்பர்ஸ்
5. ஸ்பீ அஹெட் லீபோனிக்ஸ்



சில இணைய தளங்களின் பெயர்கள் :  
<http://www.spellingbee.com/studyact.htm>

<http://www.homeworkcentral.com/act/vi/aacl.html>

<http://www.elingath.com>

குழந்தைகளை விளையாட்டுடன் படிக்க வைப்பது எப்படி?

1. அவர்கள் பாடங்களிலிருந்து சுடிண்டானவர்களை

டிக்கேஷன் கொடுத்து அவற்றைக் கம்ப்யூட்டரில் டைப் அடிக்கச் சொல்லவும். முதலில் எழுத்துக்களைத் தேட குழந்தைகள் ஏற்று தடுமாறினாலும் நாளடைவில் வேகமாக அடிக்கப்பழி விடுவார்கள்.

2. மொகுட்கப்பட்ட வார்த்தைகளுக்கு அர்த்தமும், அவற்றை உபயோகித்து வாக்கங்களும் அமைக்கச் சொல்லவும். தினந்தோறும் 10, 15 வார்த்தைகள் கொடுத்து இவ்வாறு செய்யும் போது, நினைவால் பரீட்சை சமயம் படிக்கச் சுவப்பாக இருக்கும்.

புதிய சாதுவகைகளைச் செய்யும் கருவியான கம்ப்யூட்டரைக் காணும் எந்தக் குழந்தையும் படிப்பு, விளையாட்டு, தூக்கம் எல்லாம் மறந்து சதா கம்ப்யூட்டர் முன்னாலேயே இருக்க விரும்புகிறார்கள். இதை எப்படித் தவிர்ப்பது?

1. குழந்தைகளைப் பாட்டு, நடனம், பொழுது போக்கிற்காவ சிறுவர் சங்கம் இவற்றில் சேர்த்து விடலாம்.

2. கம்ப்யூட்டரிலேயே ஒரு கால அட்டவணை போட்டு அதில் கம்ப்யூட்டர் போட ஆரம்பித்த நேரம், முடிக்கும் நேரம் இவற்றைக் குறிக்கச் சொல்லலாம்.

3. தினமும் ஒழுங்காகப் படித்து விட்டுப் பாடங்களை முடித்தால் அரைமணி அதிகமாக கம்ப்யூட்டர் போடலாம். நேர்வில் தல்ல மதிப்பெண்கள் பெற்றால் ஒரு மணி நேரம் அதிகமாக கம்ப்யூட்டர் போடலாம் என்று கூறலாம்.

4. எப்பொழுதும் விளையாடிக் கொண்டே இருக்காமல், பாட சம்பந்தமான சாகிப்ப்வேர்களைப் போட்டு, அதன் மூலம் அறிவுத்திறனை அதிகரிக்கலாம்.

5. எப்பிபாழறும் கம்ப்யூட்டர் முன்னாலேயே அமர்த்திருக்கும் குழந்தைக்கு மற்ற விஷயங்களில் தாட்டம் குறைவாமல் இருக்க அவர்களை தினமும் சில மணி நேரங்களாவது மற்ற குழந்தைகளுடன் சேர்த்து கண்டிப்பாக விளையாடச் சொல்லவும். குழந்தைகளுக்கு ஆர்வமுள்ள துறைகளில் இசையோ, புத்தகங்களோ அவற்றிற்கான சாகிப்ப்வேர்கள், இணைய தளங்களில் உதவியோடு அந்தத் துறைகளைப் பற்றி நிறைவு

அறிந்து முன்வைர உதவுங்கள். அதற்கான இலவச தளங்கள் :

<http://www.ediofind.com>

<http://www.stampink.com>.

கம்ப்யூட்டரை இயக்கிக் கொண்டு சாப் பிடுகாதது கண்டிப்பாக அனுமதிக்காதீர்கள்.

1. அதிக நேரம் கம்ப்யூட்டர் உபயோகிக்கும் போது உடல்தகுக் கேடுகள் வர வாய்ப்புண்டு. கண் வலி, கை வலி, முதுகு வலி மற்றும் அஜீர்ணம் ஏற்படலாம். கைவிரல்களில் வலி ஏற்படுவது சகஜம். இவற்றை நீக்குவது எப்படி?

1. திரைக்கு ஒரு ஆண்டுகளேர் ஸ்க்ரீன் போடவும்.

2. பின்னாலு் சாய்த்து உட்காரும் நாத்காலி உபயோகிக்கவும்.

3. திரை குறைத்தபட்சம் கண்ணிலிருந்து 35" தூரத்திலிருக்க வேண்டும்.

4. அரைவிள வெளிச்சம் மிக அதிகமாகவும், மிகக் குறைவாகவும் இருக்கக் கூடாது.

5. கம்ப்யூட்டரில் எப்பொழுதும் விளைவாகக் கொண்டிருந்தால் எப்பொழுது குழந்தைகள் படிப்பது என்மீதீர்களா? பயன்படாதீர்கள்! கொஞ்சம் யோசனை செய்து பாருங்கள்! குழந்தைகள் கம்ப்யூட்டரில் விளையாடும் போது ஒரு இலக்கை நோக்கி ஒரு குறிகோலுடன் அவர்கள் விடுப்பதிற்தேறப் முன்வைவது பாராட்டப்பட வேண்டிய விஷயம்தானே? இத்தயே அவர்கள், படிப்பிற்கு திரை நிரும்புகள், ஸ்லீக்கத் தேவையான, அதினைப் பெருக்கக்கூடிய ஒரு தலைப்பு கொடுத்து அனைப் பற்றிச் செய்தினை இன்டர்நெட்டில் தேடச் சொல்லுங்கள். அவற்றைப் பற்றிய விஷயங்களை நானு ஆழ்த்து படித்தபின், அவற்றி லிருந்து நீங்கள் கெட்டும் கேள்விகளுக்கு பதில் கூறச் சொல்லுங்கள். அதற்கான சில தளங்ளின் விபரம் :

[www.devotional.com](http://www.devotional.com)

[www.reading.org](http://www.reading.org)

[www.eduplace.com/kids](http://www.eduplace.com/kids)

6. அதிக அளவில் தல்வு, உபயோகமான செய்திகளையும், கூடவே சில வேண்டாத செய்திகளையும் தருவது இன்டர்நெட் திமை களும் உண்டே என்பதற்காக இன்டர்நெட் தேவையில்லை என்றால், அதனால் ஏற்படும் தன்மைகளையும் நாம் சேர்த்தே இழக்கிறோம். இதில் குழந்தைகள் திறை கற்கலாம், புதிய விஷயங்களைக் கண்டுபிடிக்கலாம். பல சோதனைகளைச் செய்யலாம்... இன்னும் எவ்வளவோ!

குழந்தைகள் மட்டுமல்ல, பெரியவர்களுக்கும், இப்பத்திரிகை, ஆராய்ச்சி மாணவர்கள்,

மீள்முத் குழந்தைகள், வயிற்ி, ரிமோர், முதிபெர் என்று அத்தனை பேருக்கும் ஏற்றவாறு எத்தனை விஷயங்களைப் பற்றி அறிய முடிகிறது? இன்டர்நெட் என்பது ஒரு பி்க்ளிக் எனலாம். குழந்தைகளைப் பொறுத்தவரை இது 15 வயதுக்குக் குறைந்த குழந்தைகளுக்கே பொருத்தம்! அவர்கள் பார்க்க வேண்டிய உபயோகமான தளங்களைக் குறித்துக் கொடுத்து பார்க்கச் சொல்லவும், அந்தத் தளங்களைப் பற்றி ஒரு குறிப்பு எழுதச் சொல்லுங்கள். இது அவர்களின் எழுத்துத் திறமையை வளர்க்கும். அதிக நேரம் உபயோகிக்கும் போது தொலைபேசி கட்டணமும் அதிவேகமாக ஏறுமென்பதால், முக்கியமான, தேவையான விஷயங்களைப் பற்றி மட்டுமே தெரிந்து கொள்ள இன்டர்நெட்டைப் பயன்படுத்தக் கற்றுக் கொடுங்கள். அதாவசியமான, கல்வி சம்பந்தம்ற்ற தளங்களைக் காண அனுமதிக்காதீர்கள். பெற்றோர்கள் இதுபற்றி அறிய சில தளங்கள் :

[www.yahoo!parent.com/parents](http://www.yahoo!parent.com/parents)

[www.dieney.com](http://www.dieney.com)

[www.parentaloup.com](http://www.parentaloup.com)

[www.tvlape.com](http://www.tvlape.com)

[www.smartparent.com](http://www.smartparent.com)

பொதுவாக தந்தையை விட தாயே குழந்தைகளின் படிப்பு மற்றும் பராமரிப்பில் ஈடுபட்டுள்ளது நாம் அறிந்ததே குறைந்தபட்ச ஆய்வின அறிவு உள்ள தாய்மாரர்கள் கூட கம்ப்யூட்டரையும், இன்டர்நெட்டையும் இயக்குவது எளிதுஎனவே, பெண்கள் கம்ப்யூட்டர் பற்றித் தெரியாது, அது தேவையற்றது என்று எண்ணாமல் அவற்றைப் பற்றி முனையாக இயக்கக் கற்பது அவசியம். மேலும் அநாவசியமாக அடுத்தவர்களைப் பற்றிய பேச்சு, அபத்தமான தொலைக்காட்சித் தொடர்களிலிருந்து விலகி, இன்டர்நெட்டின் பெண்களுக்கான சில தளங்களைப் பார்க்குதல் சமையல், உட்கூறல், அழகு குழந்தை வளர்ப்பு, வீட்டுப் பராமரிப்பு, உலவனாவிய சாதனைகள் என பல அவசியமான, அற்புத செய்திகளை அறிந்து பயன்பெறலாம். பெண்களுக்கு கான சில தளங்கள் :

[www.wonderfulwoman.com](http://www.wonderfulwoman.com) [www.tornarrows.girl.com](http://www.tornarrows.girl.com)

[www.women.com](http://www.women.com) [www.sademo.com](http://www.sademo.com)

[www.girlzone.com](http://www.girlzone.com) [www.bewatch.com](http://www.bewatch.com)

[www.smartgirl.com](http://www.smartgirl.com) [www.soulcunny.com](http://www.soulcunny.com)

[www.newmoon.com](http://www.newmoon.com) [www.smartishu.com](http://www.smartishu.com)

— ராதா பாரதி

# அணுவும் அணுவாய் இருப்பவன் 'சூரமீனா'!



**இ**யற்கை

யாக திருமணத்திற்குப்  
பின்னர் 90% தம்பதியினர்  
ஒவ்வொரு மாதமும் கர்ப்பமடை  
கிறார்கள். கருவுற்றவுடன் மற்ற தடைகளை  
தாண்டி வரும் போது கலட்சியாக 15% தடவதி  
லினர் மட்டுமே மாதவிடக்கு தேதியை தாண்டி  
கொள்ளும். இவற்றும் 10% அடுத்த ஒரு வாரத்திய  
மாதவிடக்கு ஆகி விடுகின்றனர். மத்திய 1%  
பெண்கள் மட்டும் 17 நாட்களைக் கடந்து  
பெற்றறி கொள்கின்றனர். இந்த உண்மை  
நிலையை விளக்கினால் மக்கள் அதிசயப்  
படுகின்றனர்.

**"இப்பூற்று இருவர் இசைவித்து வைத்த  
மண்" (திருநாவர்)**

எவனோ கருத்தரிப்பது பிரம்மஸ்ப. தரித்த கர்ப்பம்  
குடைகளைத் தாண்டி கருப்பை அடைந்து  
கருப்பையில் தொடர்ந்து வளருவது  
தான் கடினமான காரியம். இயற்  
கையில் மட்டும் 5% பெற்றறி  
வைத் போதனைக் குழாய் முறை  
வில் 30 - 25% ஆக மாற்றியிருப்  
பதற்குக் காரணம் மனிதனின்  
அறிவாற்றவே.

**"இப்பூற்று இருவர்  
இசைவித்து வைத்த மண்"**

என்று திருமூலர் கரு

**டாக்டர்  
ஜெயம்  
கண்ணன்**



உருவாவதனை வெகு எளிதாக்கிப் பின்னர், "சுருதித்து இவ்வுடனைய ஒங்கி வெண்டிதல்" என்று உருவம் வளர தேவையானவை பரப்புவது என்று கூறுகிறார்.

ஆனாலும் இந்தச் சோதனைக்குழாய் வெற்றி மருத்துவரை மகிழ்ச்சிக்குள்ளாக்கினாலும் மக்களுக்குத் திருப்தி தரவில்லை. இதற்கு முக்கிய காரணம் அவர்கள் செலவிட்ட காலம், பணம், அலைச்சல், எதிர்பார்ப்பு மற்றும் உற்சாி உதவியளிப்பதில் பார்ப்பு. முதல் முறையிலேயே சோதனைக்குழாய் வெற்றி கிட்டினால் மிகக் மகிழ்ச்சி தான்.

இவ்வெய்வோரால் அடுத்த முறை முயற்சி செய்ய பெரிதும் தயக்கம் காட்டப்படுகிறது. இந்தத் தோல்வியினை வெற்றியாக்க பல வழி முறைகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. அவற்றில் ஒன்றுதான் தாம் சென்ற வாரம் பார்த்த வேசர் முறை 'தோட்டை' வேலை.

சாதாரணமாக கோழி முட்டையில் சுருமை சுற்றி மருள், வெள்ளை கரு இருப்பது போல மனித முட்டையிலும் இந்தத் திரவக் கலவை உண்டு. இதனை 'எக்டோடோபிளாசம்' என்று சொல்லுகிறோம். இந்தத் திரவக் கலவை சுருமுட்டை வளர்ச்சியில் முக்கிய பங்குவகிக்கிறது இதனை உணர்ந்து சுருமுட்டையில் உள்ள திரவக் கலவையை மாற்றம் செய்தால் என்ன என்று ஆராயப்பட்டது. இதன் விளைவாக தோட்டை ஆராய்ச்சியில் வெற்றியும் காணப்பட்டுள்ளது. பெண் கரு, ஆண் கரு - இவை தவிர மூன்றாவதாக ஒரு முக்கியப் பொருளும் தேவை என்பது உணரப்பட்டுள்ளது. இந்த '3'வது எது என்பதும் கண்காணிக்கப்படுகிறது.

திருமூலர் சர்வ சிஞ்சுடி பகுதியில்,

"தல்ப இருவரும், நாநன் ஒருவரும் உட்டிசு குழந்தைகள்"

"ஆனியார் முக்கோனம்"

என்று மூன்றாவது ஒன்று உண்டு என்பதனை தெரிவிக்கியுள்ளார்.

பெண் முட்டையும், விந்தணுவும் இயற்கையில் சேரும் பொழுது, மூன்றாவதாக ஏதேனும் இருப்பினும் அந்தப் பொருள், இரண்டிலும் சமமாகத்தானே இருக்க வேண்டும் அப்படி என்றால் தாது என்று ஆகாதா? என்ற கேள்வி எழுந்தது. விந்தணுவில் உள்ள திரவக் கலவை மிக மிகக் குறைவு. ஆனால் பெண் முட்டையில் திரவக் கலவை மிக மிக அதிகம். அதனால் பெண் முட்டையின் திரவக் கலவை மாற்று செய்த பொது வெற்றி கிட்டியுள்ளது. இந்தக் கலவையில் உள்ள எக்டோடோ காண்ட்ரியா என்ற பொருள்

காரணமாக இருக்க வாய்ப்பு உள்ளது.

இந்த எக்டோடோ காண்ட்ரியாவிற்குச் சில அசைய குணங்கள் உண்டு.

1. இது ஒரு தனி கரோமோசம் கலவை.

2. பொதுவான 46 கரோமோசமில் இது சேராது.

3. உலகில் உள்ள எல்லா உயிர்களிலும் இந்த எக்டோடோ காண்ட்ரியா உண்டு. ஒவ்வொரு செல்லின் மூச்சுப் பகுதி இந்த இடம்தான்.

4. தாயின் எக்டோடோ காண்ட்ரியா மட்டுமே குழந்தைக்கு வருகிறது. தந்தைப் பகுதி கட்டாயமாக வெளியேற்றப்பட்டு விடுகிறது.

5. பெண்ணின் சுருமுட்டையில் உள்ள எக்டோடோ காண்ட்ரியா வயது ஆக ஆக பல விண்ப்படுகிறது. இதனால் உளை கரோமோசோமும் மாறுதல்களான சந்திகிறது. 35 வயதிற்கு மேல் பெண் கருத்தரிக்க சிரமப்படுவதற்கு இதுவும் கூட முக்கியக் காரணமாக இருக்கலாம். இந்த கரோமோசம் மாறுபடும் பொழுது பல விதமான நோய் மனிதனை தாக்குகிறது. குறிப்பாக,

1. தரம்பு மண்டலம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள்

2. Retinita Pigmentosa என்ற கண் பாதிப்பு

3. வாய்ப்பு நோய்கள்

4. டயாபீட்டஸ்

5. காலு கேளாசம்

6. நெரும்தந்தையைத் தாக்கும் வலிற்றுப் போக்கு

இதனைத் தவிர பல்விதமான தீராத நோய்களும் எக்டோடோ காண்ட்ரியா காரணமாக இருக்கக்கூடும் என்று தெரிகிறது.

சிலருக்கு அடிக்கடி ஏற்படும் நாணல் நோய், நீர் கடுப்பு, நெஞ்சு சளி போன்றவையும் இதனால்தானோ என்றும் ஆராயப்பட்டுள்ளது. இந்த எக்டோடோ காண்ட்ரியாதான் திசுக்களில் உள்ள புரதச்சத்து கலவைவையும் இவ் பரிமாற்றத்தையும் கண்காணிக்கிறது. சோதனைக்குழாய் வெற்றி அதிகரிக்க இந்த எக்டோடோ காண்ட்ரியாவை எவ்வாறு திருப்பிப்படுத்தி உருவளர்ச்சிக்கு உதவுவது என்று ஆராய்ச்சியில் பலர் ஈடுபட்டுள்ளனர்.

இவ்வெரும் காலத்தில் கருவுற்ற பின் இக்கி முறையில் இந்தச் சரியான எக்டோடோ காண்ட்ரியாவை மட்டுமே கருவின் உர்ப்பை வெறுத்தினால் வெற்றி அதிகரிக்கும்.

அப்படி ஒரு நினைவுகூர பொது உண்மை யாகவே செயற்கை முறை இயற்கை குறைபாட்டினை நீக்கி விடும்.

ஒவ்வொருவரின் உள்ளும் உள்ள கடவுள் - உன்னொளி - இதுவாகவும் இருக்கலாம்



**Jyothy Laboratories Ltd.**



**“உஜூலாவின் உன்னத வெண்மை  
விஞ்ஞான ரீதியிலான சாதனை.”**



ஜோதி லேபர்ஸ் ஆங்கிள் உடத்தில் தொடர்ந்து நன்கு  
செய்தகொண்டு வெற்றியைத் திருவிழப்பை உஜூலாவின்  
இலகரம் மையத்தில் சிவ்மம் [P.W.S.] இது தகனரீகம்  
உடனடியாகக் கார்ப்போடு துள்ளின துட்பாச  
தூயிருக்கிறதில் ஆழ்ந்து அருவியெனலாமரீக

வெளிக்குத் துள்ளிய உடனடியாக வெளிக்குவாங்கிற துள்ளி மீண்டும்  
குளம்குப்பித்து அருவியை முழுவதும் வெளியே தள்ளப்பட்டு விடுகிறது. தாக்கம்  
யும் ஆளிலும் துள்ளியின் துள்ளியை வண்ணம் மாறலாம் புதிது பெயர்வோ  
மதுவக்கிறது. வயிற் துடிக்கலாம். குளம் பக்கத்திற் கொள்ளையையதாய்ப்பாது  
னை ஆளமுடியலாம் வண்ணம் துள்ளிய உஜூலம் குளிர்

1983 முதல் அமேரிக்கா போது உள்நாட்டு வெளிநாடு வாகுக்கொள்கல்கு  
முத்திரப்பிதம் உஜூலா வாகுக்கொள்கல்கு பாத துடிக்கல்கு பத  
வாகுக்கொள்கல்கு உஜூலா லேபர்ஸ் கிள்குதான் தெரிவி துடிக்கல்கு வாகுக்கொள்கல்கு  
தாக்கல்கு பத குளம்குதான் துள்ளியப்பட்டு குளம்கு உஜூலாவும் உள்நாடு  
கொள்கல்கு

விஞ்ஞான ஆதாரத்த முகநிலை, துள்ளிய துள்ளியைத் துள்ளியும்,  
புனை வாகுக்கொள்கல்கு வாகுக்கொள்கல்கு குளம்குதான் குளம்  
துள்ளிய துள்ளியைத் துள்ளியும், கொள்கல்கு துள்ளியைத் துள்ளியும்  
துள்ளியைத் துள்ளியும் துள்ளியும் துள்ளியும்  
உஜூலா லேபர்ஸ் துள்ளியும் துள்ளியும் துள்ளியும் துள்ளியும்  
துள்ளியும் துள்ளியும் துள்ளியும் துள்ளியும்



வெள்ளையின் புதிய திரும்

A product of Jyothy Laboratories Ltd.

[illegible][illegible][illegible][illegible]





ஆலோசனைப்படி அவற்றை ஒழித்து விட வேண்டும். வயிற்றிலுள்ள சில இரும்புக் கோலிலும், உடலின் பல பகுதிகளிலும் வேண்டத் தகாத மாற்றங்களை உருவாக்கக்கூடும்.

இரசாயனங்களால் தயாரிக்கப்பட்ட பானங்கள், நச்சு அல்லாப்படுகள் கலந்த காப்பி, மீ, ஆகியவற்றைத் தவிர்த்து ஏதேனும் ஓர் இயற்கை பானத்தைத் தயாரித்துப் பயன்படுத்தலாம். தந்தாரி வேர் கிடைப்பவர்கள் சர்பத் செய்து பயன்படுத்தலாம். இரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்து உடலுக்கு எழிலூட்டும் அரிய பாலம் கடைகளில் கிடைக்கும் செயற்கை (சின்னெடிசு) தந்தாரி சர்பத்தால் நற்பயன்கள் எதுவும் இல்லை.

### நாய் வளர்த்தல் அழகாகலாம்!

இளமும் அளமும்பிரிந்தேறாமல் காற்றோட்டமான இடத்தில் உடற்பயிற்சி செய்வது, நீத்துவது, வாக்கிங் செல்லுவது, ஓடுவது ஆகியவை இதயத்தைப் பலப்படுத்தும். இரத்த ஓட்டத்தைச் சீர்செய்யும். உடற்பயிற்சியின்போது துரைவீரலின் துணைகளைக் முழுமையாக விரித்து உருக்குலதால் துரைவீரலும் நிறப்படை விந்து அபரிமிதமான பிராணவாயு இரத்தத்தில் சிவப்பணுக்களுக்கு (ஆர்பிசி) கிடைக்கிறது.

தலை மனோநிலையின் மூலம் உடல் ஆரோக்கியத்தையும், அழகையும் தரும் இரு பொழுதுபோக்குகளாக மரம் வளர்ப்பதையும், நாய் வளர்ப்பதையும் கூறலாம். நாமாகவே விதை வாங்கி பாவித்தீர விடங்களில் மனைகளையும், இயற்கை எருக்களையும் போட்டு திரப்பி, விதை களவறி, நீர் களறி களவுகளை உருவாக்கி பிழைகள் மரமாக வளர்த்து ஒரே வகுடங்களில் நாம் உருவாக்கிய மரத்தடியில் உட்காருவது உடம்புக்கும், மனதுக்கும் புத்துணர்ச்சியூட்டுவதாகும்.

நாயுடனே சேர்ந்து வாக்கிங் போவது, ஓடு

வது அவற்றின் அன்றாட செயல்களைப் பார்த்து ரசிப்பது நாய்தால் தான் கற்றுக் குட்டி களுக்குப் பரிவுடன் பாழூட்டுவது, சிறு நாய் குட்டிகள் தங்களுக்குள் ஆக்ரோஷமாய் பொய்ச் சண்டை போட்டுக் கொள்வது, ஏத தனை எதிர்ப்புகள் வந்தாலும் இரவிலும் பகலிலும் என்மை தன்பனாய் தன்மை விட்டுப் பிரியாமல் இருப்பது போன்றவை நமக்கு உன்னார்த்த மதிஞ்சிவையத் தருவது மட்டுமேயே மனதுக்கு அளமிதையையும் தரும்.

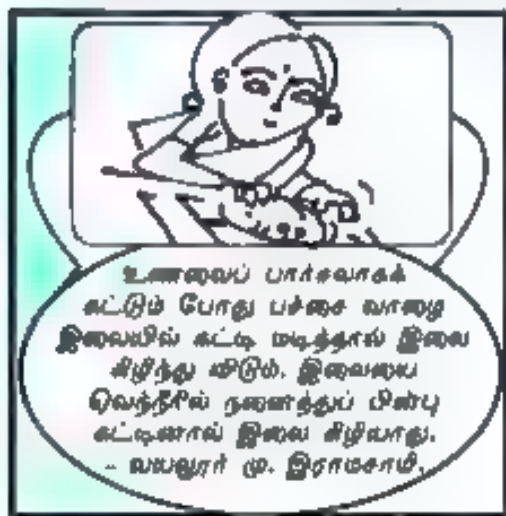
ஒரு பொழுதுபோக்கு இருக்கும்மாயின் பிரச்சனைகளில் போது அழுந்திப் போகாமல் திணை இருப்பப் பெற உதையும்; உற்சாகம் பிரகட்துண்டுபோவாகும் மனத்தில் உற்சாகம் துன்னவிலும் போது அதை வெளிப்பாடு வசீர தென்றலாய் முகத்தில் பிரதிபலிக்கும்.

### தூக்க வந்தால் தலைதலைக்கும்!

தொழிற்சாலைகள் திரம்பிய இந்நியாவின் பல பகுதிகளில் (துமிழகத்திலும் கூட) இரண்டு வருடங்கள் தொடர்ந்து வசித்தால் தலைமில் அளவுக்கதிகமாக முடி கொட்டுதலும் தலை தலைத்தலும் ஏற்படுவதாகக் கூறப்படுகிறது. பெரும் தகரங்களில் பல பகுதிகளில் சிறுவர், சிறுமியருக்கும், வயதானவர்களுக்கும் மாக பிரச்சனை காரணமாக அடிக்கடி மூக்கு இளறில் ஏற்படுகிறது இதனை தொடர்ந்து கொண்டு உடம்பு நாட்டின் பல பகுதிகளிலும் பிரமம் வாய் விதிபெயாதிக்கும் மையம் உருவாவி வருகின்றன இந்நிலை நீடிக்குமாயின் நாம் ஒவ்வொருவரும் முதுகின் பின்னால் ஆக்கிறதில் சிவீண்டாகனை கட்டிக் கொண்டு பொது இடங்களுக்கு வரவேண்டிய தும் திணைமைய ரொம்ப வருடங்களுக்குத் தன்னிப் போட முடியாது

மாக கட்டுப்பாட்டு வாரியம், நாட்டின் பல பகுதிகளிலும் நடத்திய ஆய்வின் மூலம் தொழிற்சாலைகளில் இருந்து வருட தூக்க களாய் பல்வேறு நோய்கள் வருவது கண்டறியப்பட்டு டில்லி போன்ற பகுதிகளில் அவற்றை ஒட்டுமொத்தமாக மூட நடவடிக்கை எடுக்கப்பட்டுள்ளது. இத்தகைய பகுதிகளில் வசிப்போர் தங்களை குடியிருப்புகளை கற்றி அந் வீரகளாக வளர்க்கடிய மரவகைகளை வளர்ப்பதன் மூலம் தூக்க வாயுக்கள உறிஞ்சவும், பிராண வாயுவை பெருமளவில் பெறவும் முடியும்

தங்களை அழகைப் பயன்படுத்த இந்நிய மகளிர் தொடர்ந்து உலக அரங்கில் புதிது விட்ட முத்திரைகள் கொள்களின் அருங்கிளர்ச் சிவைய பம்மடங்கு அதிகப்படுத்தியிருக்கின்றன. பெண்களின் அலாதிபாண அழகு பராமரிப் பினை மமயமாகக் கொண்டு பெருந்தீரவு களிலும் சிறுதகரங்களிலும் விதவிதமான



உணவைப் பாச்சலாகக் கட்டும் போது பச்சை வானை இவையில் கட்டி மத்தால் இவை சிழிந்து விடும். இவையை வெத்தரில் நனைத்துப் பின்பு கட்டினால் இவை சிழிவாது.  
- வயலூர் மு. இராமசாமி.

**● 通 過 本 章 學 習**

**மகப்பேறு மற்றும் பெண்கள் நலப்பிரிவு**  
**பெருமையுடன் அறிமுகப்படுத்துகிறது**

[illegible]

பெயர்களில் அழகு திணைபுக்களில் என்னிசைகை அதிகரித்து வருகிறது. இருப்பினும் பல்வேறு காரணங்களால் மகனிரிள் எதிர் பார்ப்பு முழுமையாக திணைவலையில்கூடாது.

செயற்கை அழகு சாதனங்களில் அடங்கியுள்ள வெளிர்ச் செய்ப்பும் பொருட்கள், நுரை தரும் பொருட்கள், நிறமிகள், ஆல்களால், கூக்கும் பொருட்கள், மண்மூட்டிகள், ப்ளோரைட் உட்பட பல சிக்கலான பொருட்கள் உடல்தலக் கோளாறுகளை உருவாக்குகின்றன.

இயற்கை மூலிகைகளைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்டு கவர்ச்சிகரமான பாட்டில்களிலும் பூப்புகளிலும் வெளிவரும் அழகு சாதனங்களின் தயாரிப்பின் போதும், சேமிப்பின் போதும் அத்துடன் கூக்கும் பொருட்களாக சேர்க்கப்படும் இரசாயனங்களாலும், மூலிகைகளின் பயன்தரும் பண்புகள் பெருமளவு பாதிக்கப்படுகின்றன. அழகு சாதனங்களுக்கு மக்களிடையே எந்த வாய்ப்புகள் பெருகிவரும் இத்திணையில் மேற்குறிப்பிட்ட இரு பின்னடைவுகளை நிவர்த்தி செய்து அழகு பராமரிப்பைத் தொழிலில் ஈடுபட்டால் சாதனை படைக்க முடியும். மூலிகைகளை வளர்த்து உடனுக்குடன் அழகு சிசிச்சைக்குப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் இப் பிரச்சனைக்குத் தீர்வு காணலாம்.

பக்கவினைவுகள் எதுவுமின்றி குறைந்த செலவில் உடலின் ஒவ்வொரு அங்கத்தையும் தங்கமாக ஜொலிக்கச் செய்து அழகுப் பதுமையாக மாற்றக்கூடிய நூற்றுக்கணக்கான மூலிகைகளை தரிசு நிலங்களிலும், மண் தொட்டிகளிலும் வளர்க்கும் தொழில் துட்பங்கள் கண்டறியப்பட்டுள்ளன.

உதாரணமாக பழங்காலம் தொட்டு அரசன் மனைகளில் உள்ள இராணிகளின் மாக மறுவற்ற பேரழகியுக்கு அடிப்படையாக திகழ்ந்த மூலிகைகளில் ஒன்று சோற்றுக் கற்றாழை. நவீன ஆராய்ச்சி முடிவுகளும், இதன் பண்புகளை மெய்ப்பித்துள்ளன. சரும எழில் பராமரிப்பில் சோற்றுக் கற்றாழை ஆற்றும் பங்கு அபரிமிதமாய்பதாகும். சோற்றுக் கற்றாழையின் மேல் தோலை சிலினால் பனிரிசுது போன்ற சோற்றுப் பகுதி கிடைக்கும். இது கசப்புக் கவையுடையது ஆகும். இதனை நன்றாக அரைத்து முடி, உழுத்து, சை, காய்கள் போன்ற பகுதிகளில் பற்றுப் போட்டுக் கொண்டு

உலர்ந்ததும், பச்சரிசி, சிறு பயறு, கோரைக் கிழங்கு ஆகிய ஏதேனும் ஒன்றில் தூணைக் கொண்டு முகத்தைக் கழுவினால்,

1. தோலின் வறட்சித் தன்மை நீங்கி மிருதுவான பட்டுப் போன்ற சருமத்தை பெறலாம்.

2. தோலில் உள்ள கருக்கங்கள் மாறி முகம் பொலிவு பெறும்.

3. சூரிய வெப்பத்தால் சருமம் படர்வது மாறி சருமம் மெருகேறத் தொடங்கும். பருக்களினால் ஏற்பட்ட புள்கிசுளும், கரு வண்ணமும் மாறும். இது சிறந்த சீமெனியல் புக்தியாகும். ஆரம்பத்தில் வாரம் ஒருமுறையும் பின்னர் மாதம் ஒருமுறையும் செய்யலாம்.

சோற்றுக்கற்றாழை உட்பட எந்த மூலிகையை வளர்க்கும் போதும் தொழு உரமும், வேப்ப புண்ணாக்கும் பயன்படுத்தினால் போதுமானது. இரசாயன உரங்களோ பூசிக் கொல்லி மருத்துவனோ பயன்படுத்தக் கூடாது. முகம் அழகு பெறுவதற்காக தக்காளிக் சாற்றைப் பயன்படுத்தி மசாஜ் செய்த கல்லூரி மாணவிகளுக்கு கணைக்கள் சிவந்து விடும் அரிப்பினால் கிரமப்பட்டது (பத்திரிகைகளில் படித்திருப்பீர்களே அது தக்காளியினால் அல்ல. அதில் தெளிக்கப்பட்ட பூசிக் கொல்லி மருத்தின் நடுசே காரணமாகும். சிவ பூசிக் கொல்லிகளின் எச்சங்கள் இரத்தவீட கோரமான நிரந்தரப் பாதிப்பினை ஏற்படுத்தும்.

எனவே அழகு பராமரிப்பிற்காக மூலிகை வளர்ப்பவர்கள் இஸ்லாமியத்தில் மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும். முடி உதிர்வதைத் தடுத்து அடாத்தியான தீமையை கத்தலை பெற உதவும் மூலிகைகளும் கண்டறியப்பட்டுள்ளன. இத்தகைய மூலிகைகளை விட்டிலோ தொட்டத்திலோ வளர்த்து புதியதாக உடனுக்குடன் பயன்படுத்துவதன் மூலம் பூரண பலனை உடனே பெறலாம். சொந்த உபயோகத்திற்கு மட்டுமின்றி தாய்கள் வசிக்கும் பகுதிகளில் உள்ள, அபார்ட்மெண்டில் உள்ள, தெருநிறுள்ள மகளிர்க்கும் விநியோகம் செய்து பொருள் ஈட்டலாம். மூலதன வசதியுள்ளவர்கள் நலனுக்குப் பக்கத்தில் சிவ ஏக்கர் நிலங்களைப்போ, சிவ செஷ்ட நிலங்களைப்போ வரம்பில் மூலிகை பண்ணை அமைத்து பெருவாரியான வாயுக்களைவளருக்குப் பதுமை குன்றாமல் அழகு மூலிகைகளை வழங்கலாம்.

— டி.கே. சிவராஜ்

வெகல் கொழுக்கட்டையோ அல்லவோ செய்வல் போது மாலை, தண்ணீருக்குப் பதிக் குடுப்பட்டி பாவை வற்றிச் செய்தால் தனி கவையதான்.

- கி. மஞ்சனா









**பெ**ண்களாகட்டும்.

ஆண்களாகட்டும். சீராக கத்தமாக பொருத்தமாக உடையணித்து, வயதிற்கேற்ற அலகாரத்துடன் மலர்ந்த முகத்துடன் பளிச்சென்று தங்களை கம்பீரமாகக் கூட்டிக் கொள்பவர்கள். பலரையும் தங்கன்பால் சரப்பவர்களைப் இருக்கிறார்கள். இது உலகநித்த உண்மை இவர்களைச் சுற்றி உருவாகும். நேரமறை அதிர்வலைகளும், ஓர் ஒளிவட்டமுமே (Bura) இந்த சரப்புத் தன்மைக்குக் காரணமாயுள்ளன.

நமது உடலையும் மனதையும் கத்தமாக ஆரோகியமாக வைத்துக் கொண்டு, நமது உடல்வாழ்ந்தும், வயதுக்கும், நாமிருக்கும் குழலுக்கும், நமது வேலைக்கும், ஏற்ப உடல் அணிவதிலும், அலங்காரம் செய்து கொள்வதிலும் சமநிலை (பேவன்ஸ்) யோடு இருப்பவர்களுக்கு சிறப்பான அங்கீகாரம் இடைக்கிறது என்பதற்கு ஃபுன்ஸ்டே.

நமது ஆளுமையை (பர்சனலிட்டி) நல்ல முறையில் வெளிப்படுத்த உதவும் ஃபுன்ஸ்டே டிப்ஸ் என்னை இருக்கிறது?

நமது உடல்வாடு கொஞ்சம் பூசினாற்போல் சதைப்பீடிப்புடன் இருப்பது அதிர்ஷ்டம். ரொம்ப ஒல்லியாக கண்ணத்தில் குழி வீழ்ந்து, கழுத்தெழும்பு வெளியே தெரிவது போல் இருப்பது துரதிருஷ்டம். நமது முக அளம்பலும் பொலியிலும் கூட அதிர்ஷ்டம் இருக்கிறது. கன்னக் கதுப்பு முழுளமமாக அளமந்த வட்டமான



**உருண்ட**

வான முகவரது; சதைப் பீடிப்பான ஒலல்; ஷெப் முகம், செழிப்பான சிவந்த அதரங்கள்; சதைப் பீடிப்பான நுக்கு; தீவிரமான அழகான நெற்றி; மிகவும் அடர்த்தியில்லாத புருவம், சரியாக வளைந்த நாடை, இரண்டு கண்களுக்கும் இடையில் சரியான இடைவெளி; குறைபாடுகளற்ற (பரு, மரு, வடு, க்குமபுள்ளி) முகம் சருமம் இவை வெல்லாம் அதிர்ஷ்டம்.

நாம் எல்லோரும் ஒரே வார்ப்பு



**வெள்ளேவாடி**

**கிருங்கடேள்**

பாட்டில் இவ்வாறு சில  
விஷயங்களை விட்டு  
விடவும் ஆனால் இவ்  
திக சிலவற்றை மாற்றி  
அமைத்து அதிர்ஷ்டங்  
களைப் பெற, தமது  
உணவு, உயிர், தாகம்,  
உடல் நலம், மனப்பலிற்சி  
போன்ற பழக்கங்களில் ஒர்  
சீரான ஒழுங்குமுறை  
என்ப பின்பற்றலாம் முகந்  
தையும் உடலையும் ஒர  
ளவுக்குள் சீராக வைத்து  
கொள்ள இந்த தவிர் யுத்த  
தில் எந்தனையோ வழி  
முறைகள் இருக்கின்றன  
தமதுமுடிவையும் சரி  
யாகப் பெற, பின்  
னாகக் காரிக கொள்வது  
செந்த கீழ்வாசியே  
முடிவை வழிந்து கீழ்  
தொக்கிப் பின்புறமும் தடு  
வகிட்டுப்பயும் தவறு  
தலை தடுவகிட்டுத்தால்  
பலி அளவு ஆகப்படுத்தி

தகுதரம் அமைத்துக் கொள்  
வதும் அவற்று அளவுகரை  
யாக சிதில் தெரிவிக்கடி  
அமைவது சிறப்பு தன்மை  
முடிவை கொண்டு வரக்  
கூடியது கொண்டாட்டம்,  
விவசாயம் போட்டுக்  
கொண்டாட்டம் தங்கம்  
தங்கம் கலி உருவமாண  
தும் சரி வேணி, கொட்  
டினம் இவற்றில் கற்கள்  
பகுத்த கீழ்ப்புகளை  
அமைத்து கொண்டால்  
அழகும் அதிர்ஷ்டமும்  
கடும்

பி ல்  
ப ள ட க  
சுப்பிட்டவர்  
கள் இல்லை. ஆத  
வரம் தமது கட்டுப்

அவ்வாறு  
வெள்ளேவாடி

நாகரீகமாக முடிவை விரித்து விட்டுச் சொல்வதும், நெற்றியிலும் கண்ணிலும் முடி கண்ணை விரித்து முகத்தின் முழு உருவத்தை மறைப்பதும் தவ்வுதல். குட்டைடாக வெட்டிய முடியாக இருத்தாலும் முகம் முழுமையாகத் தெரிய வேண்டியது மிக அவசியம்.

அடுத்து அவங்காரமும் பொலிவும் நிரம்பிய தோற்றத்துக்கு ரொம்ப அல்டரா மாட்டனாக உடை உடுத்த வேண்டும் என்பதில் மிக கவனமளிப்பதற்கு உடைகளிலும் அவங்காரத்திலும் கூட சில நேரங்களில் நாம் விரும்பும் பொலிவு கிடைப்பதில்லை.

மிகு தோற்றத்தில் ஒரு திணைப்பாடும் இடைபுத்திணையும் (harmony) இருக்க வேண்டும். நாயிருக்கும் இடம், கீழ்ச்சுவை எய்யப் பொறுத்த மட்டும் எப்படிச் சத்தமாக சிராக இருக்க வேண்டுமோ, அது போலத்தான் நமது தோற்றமும்.

நமது சத்தமான துவைத்த, கசையாத ஆடைகளை அணிய வேண்டும் தவறு உடல்வாக்குக்கும், வயதுக்கும் பொருத்தம் ஆடைகளை நேர்த்தெடுக்கத் தெரிய வேண்டும்.

காலையில் எழுத்துடன் குவித்துச் சிராக உடை உடுத்தி, தலைவாரி அதன் பின்னரே

வேலைகளைத் துவங்க வேண்டும். அவ்வது குறைத்தபட்சம் முகம் கழுவி, தலைவாரி வேறு உடை மாற்றிக் கொள்வது தவ்வு. இந்த விஷயம் பற்றிச் சொல்லும் போது கீழ்க்கண்ட வேலை ஒரு பகுதி பற்றிய சிறிய விவரம்.

இந்தச் சீன சான்றிதத்தில், உலகத்தில் உள்ள அனைத்துப் பொருட்களிலும், "இன்" "யாங்" என்ற இரு வேறு சக்திகள் இயங்குவதாக சொல்லப்படுகிறது இந்த இரு சக்திகளும் ஒன்றிலிருந்து ஒன்று மாறுபட்டவை. ஆனால் ஒன்றில்லாமல் மற்றது இல்லாது என்ற நிலையில் உள்ளவை உலகத்தின் இயக்கமே இவை இருண்டின் கூட்டு வெளிப்பாடு.

உதாரணமாக "இன்" என்பது பெண், சக்திரை, இரவு, குளிர்சாலை, எதிர்மறை சக்தி என்றால் "யாங்" என்பது ஆண், சூரியன், பகல், வெயில் சூலை, நேர்மறை சக்தி ஆகும். இரவும் பகலும் வேறு வேறு ஆனால் இரவில் சூலை பகலில்லை. பகலில்லாமல் இரவில்லை இப்படி இந்த இருண்டு சக்திகளும் சைக்கிராக இருத்தால்தான் எந்த இயக்கமும் சரியாக இருக்கும்.

இதைப் புரிந்து கொண்டு மேலே படிப்பவன் தான் கொல்வது புரியும்.

இரவு உடைவிடேயே நான் முழுவதும் இருக்கும் போது அந்த உடையில் தவ்வு

## ஓரே கல்லில் மூன்றுக்கு மேற்பட்ட மாய்காய்

மிகு தவ்வுக்கு தள்ளிப் போவதற்கு பொட்டுக் கடலையை ஒன்றாக கொண்டு தீண்டு ஒண்ணி முடிக்க வேண்டும் என்று ஒரு சமோத் எழுதியிருந்தார்.

வாயுத் தொல்லை உள்ளவர்கள் வெறும் பொட்டுக் கடலையைத் தீன்றால் வாயுத் தொல்லை அதிகமாகும். அதனால் 100 சிராம் பொட்டுக் கடலைக்கு 6 ஏலக்காய் வீதம், தேலைக்கேற்ப சர்க்கரை சேர்த்து சிகரையில் பொடித்து வைத்துக் கொள்ளவும். மாதவிடாய் வருவதற்கு இரண்டு நாட்களுக்கு முன்பே, காலையில் வெறும் வயிற்றில் 1 எலுன் மாவ் என்று ஆரம்பித்து எட்டு மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை மாவை உண்டு வந்தால் சிக்கலாக மாதவிடாய் 2 (அ) 3 நாட்கள் தள்ளிப் போகும். இது எலுக்கு ஒரு இயற்கை மருத்துவச் சொன்னது இதை நான் அனுபவித்தும் தெரிந்து கொண்டேன்.

ஏலக்காய்க்கு வாயுத் தொல்லைவை நீக்கும் சக்தி உண்டு. குழந்தைகள் முதல் பெரியவர் வரை யார் வேண்டுமானாலும் இத்துப் பொடியை உண்ணலாம். நல்ல உடல் பலத்தைத் தரும். இத்துப் பொடியை அரை ஒன்சு கொதிக்கும் நீரில் அரை எலுன் போட்டு கஞ்சியாக காய்ச்சிக் கொடுத்தால் குழந்தைகளுக்கு சத்தான உணவு ரெடி. இத்துப் பொடியில் தூக்கிய ரெய்யை ஊற்றி லட்டு போல் பிடித்தால் பள்ளியில் இருந்து திரும்பும் பிள்ளைகளுக்குக் கவையும், சத்தும் கூடிய மாலை டபன் ரெடி.

வேண்டுமானால் பொடித்த முந்திரிப் பருப்பு, சிராட்டை, இட்லி, பருப்பு, சேர்த்து லட்டு பிடித்தோமானால் தூவலி ஸ்லீட் கூட ரெடி. கொதிக்கும் பானில் 2 எலுன் (அரை ஒன்சு) மாவுக்கு கலந்து விட்டால் ரெடியேட் பாயசம். தீவ் விருத்தான்களை அசத்தலாம்.

- ஆர்.ஆர்.கே. மதி





“சோம்பல், ஒய்யு” என்ற எதிர்மறைச்சத்தி பகலிலும் நம்மைத் தொடரும். இப்போது பெரும்பாலான நமது பெண்களிடம் இந்த “சுநட்டி” கலாச்சாரம் பெருகியுள்ளது. குறிப்பாக கிராமத்தில் குடத்தில் தண்ணீர் எடுத்துச் செல்லும் பெண்களிலிருந்து. நகரத்தில் வீட்டு வாசலில் சாய்கறி பழம் வாரங்கும் பெண்களிலிருந்து அளவையருக்குமே இது ஒரு தேசிய உடையாகி விட்டது. அது போல ஆண்களும் இரவில் உடுத்திய ஜங்கியோடே நான் முழுவதும் ஒட்டுவதுமாய் இருக்கிறார்கள்.

விவசாய முன்னேற்ற ஒப்போட்டி வரும்.

தாம் பவன்படுத்தும் நகர்ப் பாகவரிதும்  
கூட லீபுங்ஸ்டீலு உள்ளது.

பிரவுள், கறுப்பு, பச்சை இவற்றில் செங்கு  
லமும் கிரந்தது.

வெள்ளை கீழ் முதலியனவ வட்ட வடிவத்துக்கு ஏற்றனவ.

சரியான சமச்சீரான உணவினாலும், உடற்பயிற்சியினாலும் உடனடியும், மனவலையும் சிரக வலத்தும் கொள்வனதைத் தொடர்ந்து செய்தால் ஆரோக்கியத்தோடு அழகையும் பேண முடியும். இതோடு பொருத்தமான ஆடை அணிந்து, சரியான சூப்பணையும் செய்து கொண்டால் எல்லோரும் அழகாகத் தோன்றலாம்.

பிழங்குவேலில் நாம் எப்படி நமது உருவத்தை வெளிப்படுத்துகிறோம் என்பது நான் முக்கியம்.

இந்த நிலை சீபாய்ஸ்வேஸைப் புரிந்து நடந்து கொண்டால் மனதிலும் உற்சாகம் பொங்கும். தம் உருவம் நமது செயல்களுக்கு உணர்வுமும் தன்மையும் இல்லாதது கொடுப்பதால் உலகை வெல்லப் பெறுவம் லா. வயிதாநோ?

— ந. சி. மணோனகர்



நடினை விஜயின் தற் கொலை பற்றிய செய்தியைப் பற்றி பேர்பரில் படித்து, டி.வி.யில் பார்த்து, அஸ்தத்த அதிர்ச்சியிலிருந்து இன்னும் மனம் மீளவில்லை. இப்படி இன்னும் எத்தனை பேர் என வருத்தம் எழுந்தது.

எனக்குத் தெரிந்து, மேலை நாடுகளில்தான் விரகதியால் தற்கொலை என்பது அதிகம்

அதாவது, அவர்கள், சாதாரணமாக, நாம் அவர்கள் மிகுதியால் அடுத்தவரிடம் கேட்டு, பேசும் விஷயங்களை "பர்சனல்" அவ்வது தனிப்பட்டவரின் ஆதரவாக விஷயம் என்று முத்திரை குத்துபவர்கள். அதனால் உள்ளாற்ற அன்பு செலுத்துபவர்கள்



"அரிது, அரிது. பாண்டிராதல் அரிது" என்பது, ஒரு பத்து நிமிஷம் தனியாக உட்கார்த்து போகித் தாஸ் நமக்குப் புரியும். எவ்வளவு அழகான மனம், செடி, கொடி, பறவை, விஸய்கொங்கன், நீர் நிலைகள் என்று வளை வளைவாக மிகுந்து சமைப்பது போலப் பார்த்துப் பார்த்து உருவாக்கிக் கொடுத்திருக்கிறார் கடவுள்.

இது எல்லாவற்றிற்கும்

# வாழ்க்கை வாழ்வதற்காகத்தான்..



என்று எனக்கு யாரும் இல்லைபே என்ற ஏக்கத்தில் தற்கொலையை நாடுபவர்கள்

இதுபோன்ற நிகழ்ச்சிகள் நம் நாட்டில் நடப்பதை நாமால் இயன்றவரை நாம் தடுக்க வேண்டும் கடவுள் கொடுத்த இந்த உயிரைப் போக்கிக் கொள்ள நமக்கு எந்த உரிமையும் இல்லை என்பதை முதலில் நாம் இனையதலைமுறைக்கு விளக்க வேண்டும்.

இவ்வளவு அழகான உலகத்தைப் படைத்து, நம்மை இந்தப் பூமிக்கு அனுப்பியிருக்கும் கடவுளுக்கு நாம் முதலில் நன்றி செலுத்தக் கடமைப்பட்டிருக்கிறோம்.



மேலாக, நாய், தந்தை, சகோதர, சகோதரிகள், நண்பர்கள், உறவினர்கள் என்று நம்மைச் சுற்றிய அன்பு வளமாயும், இவை எல்லாவற்றையும் விட்டு விட்டுப் போவதற்கு யாருக்கு மனம் வரும்? ஆயுள் முடிந்தால் எல்லோரும் போய்த்தான் ஆக வேண்டும் என்ற

விதி இருக்கும் போது, அந்த விதி முடிவதற்குள், எதற்கு இந்த அவசர முடிவு?

இதற்கு முக்கியமான காரணம், நாம் நம்முடைய பிரச்சனைகளை மற்றவரிடம் மனம் விட்டுப் பேசும் பழக்கம் குறைந்து வந்திருந்திருக்கிய நண்பர்கள், உறவினர்கள் போன்றவர்களிடம் நம் பிரச்சனைகளைப் பற்றி மனம் விட்

விட்டாலும் போதும் அது விவஸ்தை இல்லாமல் இங்கும், அங்கும் பறக்க ஆரம்பித்து விடும். நாம் உபயோகமாக எம்மளவோ விஷயங்கள் செய்வலாம்.

சமீபத்தில் சிவாஜத்தா ஆஸ்ரமம் ஆரம்பித்த வரலாற்றைப் படித்தபோது, "ஆஹா, இதுபோன்ற மனிதர்களும் இந்த உலகில் இருக்கிறார்களே" என்று தோன்றியது. ஒரு பெண்மீனா, ஆணோ எனக்கென்று யார் இருக்கிறார்கள் என்று துணித்தால் அந்தச் சமயம் இதுபோன்ற ஆஸ்ரமங்களுக்குப் போய்ப் பார்த்தால் தம்மால் எளிதாக தரக்கூடிய அனாதைப் பெற எத்தனை பேர் ஏங்கிக் கொண்டு இருக்கிறார்கள் என்பது புரியும்.

"தோஷம் என்பது வாழ்கையில் சகஜம், அது வெற்றியின் ஆரம்பம்தான் என்பதை இளைப்புகளையுழைப்பினருக்கு நாம் ஒவ்வொருவரும் புரிவனவக்க வேண்டும் பள்ளியில் படிக்கும் மாணவர்கள் பத்தாய் வகுப்பு வரை கணிதம், பூகோளம், சரித்திரம், விஞ்ஞானம் போன்ற எல்லாப் பாடங் களையும் கண்டிப்பாகப் படிக்க வேண்டும் என்பது விதிமுறை. அது நல்லதுதான்.

ஒவ்வொரு சூழ்நிலை ஒவ்வொரு பிரிவில் ஆவம் கொண்டவர்களை இருப்பார்கள். "அடுத்த விட்டுப் பையனைப் பாரா, எஹா விட்டுப் பெண்ணைப் பாரா; அவர்கள் எல்லாப்



டுப் பேசப் பேச நம் மனத்தில் உள்ள பாரம் நிச்சயம் குறையும் அத்துடன் நாம் ஏதாவது ஒரு விஷயத்தில் நம்மை சுடுபடுத்திக் கொண்டு நப்போழுதும், 'பிளீ'யாக மூம்மை வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். 'சோம்பேறி' மனம் சாத்தானின் குலக என்று சொல்லார்கள். மன பூதக் கொஞ்சம் அல்லவ



பிரிவித்யம் தூற்றுக்குத் தொண்ணூற்றெட்டு மதிப்பெண் வாங்கியிருக்கிறார்கள். நீயும் இருக்கியே!” என்று நம் குழந்தைகளைப் போட்டு நாமே வருத்து எடுக்கிறோம்.

அதற்காக, நன்றாகப் படிக்காத குழந்தைகளைத் தவிர மேல் தூக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று நான் சொல்லவில்லை. அவர்களை நன்றாகப் படிக்கத் தூண்டும்படியான செயல்களை நாம் செய்து, ஆதரவு கொடுத்து, அவர்களுக்கும் அடுத்த வீட்டுப் பையனைப் போல மதிப்பெண் வாங்க முடியும் என்ற நம்பிக்கையை அவர்களிடம் வளர்க்க வேண்டுமே தவிர அவர்களைத் குற்றவாளிகளைப் போல் நாம் நடத்தக்கூடாது.

இந்தக் காலத்தில் குழந்தைகளுக்குக் குந்தைப் பருவத்தை அனுபவிக்கவே பிறம் கொடுப்பதில்லை. என்ன கொடுமை இது! தோல்வி என்பதே தாங்கும் மனோபலத்தைப் பெரியவர்கள் தான் குழந்தைகளுக்குத் தரத் தவறி விடுகிறார்களோ என்று தோன்றுகிறது. அதனால்தான் சிறு தோல்விக்கும் தம் கொள்கைகள் சரியான தீர்வு என்று இளைஞர்கள் நினைக்க ஆரம்பித்து விடுகிறார்கள்.

ஆய்வலத்தில் priorities என்பதாகும். அதாவது நமக்கு எது முக்கியம் என்பதைக் குழந்தைகள் தானே கண்டறிந்து கொள்ள நாம் மனதுமுகமாக அவர்களுக்கு உதவ வேண்டும். இரண்டு நூள் முன்பு பேப்பரில் படித்தேன், மனதுயின் காரணமாக மிச்சாரம் துண்டிக்கப்பட்டதால் அடுத்த கிராமத்

தில் போய் தொலைக்காட்சியில் கிரிக்கெட் மாதச் பரக்க வேண்டும் என்று ஒரு சிறுவன் தந்தையிடம் சொன்னானாம். தந்தை அனுமதி மறுத்து, தன்னுடன் வேலை செய்ய வரவேண்டும் என்று கண்டித்ததால் அந்தச் சிறுவன் தற்கொலை செய்து கொண்டிருக்கிறான்! வயது காரணமாக அவர்கள் உணரத் தவறவதைப் பெரியவர்கள் புரிவதைக் வேண்டும்.

தமயில் சிவர், நம்முடைய பிரச்சனைகளை நம் சிந்தைதர்கள் அல்லது சிந்தைநிகரிடம் பகிர்ந்து கொள்வதில்லை. நாம் இதைக் கௌரவப் பிரச்சனையாக நினைக்கிறோம்.

என மகள் சொன்னாள், “அம்மா, உங்கள் தலைமுறையில் தன்பார்களுக்குக்கிடையில் இருக்கும் நெருக்கம் எங்கள் தலைமுறையில் தில்லையே என்பதை நினைக்க வருத்தமாக இருக்கிறது” என்று. உண்மையான நட்பு என்பது மந்திரச் சொல் நம் வாழ்க்கையை எவ்வளவு ஒலிமயமாக்காத மாற்றுகிறது என்பதை அனுபவித்துப் பார்த்தாத்தான் புரியும்.

இலையதலையுறையினரே, கலப்படத்தில் காத, உண்மையான அன்பைப் பிறருக்கு வாரி வழங்குங்கள். வாட்டியும், முறுறுமல்க உங்களுக்கு அது திரும்பக் கிடைக்கும். இதைக் கவாச்சி என்கிற மானையிலிருந்து விடுப்பதே, வாழலில் யதார்த்தத்தைப் புரிந்து கொள்ள முயலுங்கள் “வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே” என்பதுதான் திணம்.

— சந்திரா சங்கர்

நம் வீடுகளில் மணி பிளாஸ்ட்

வளர்ப்பது போல், கிண்ணச் சின்ன

தொட்டிகளில் (பூச்சட்டிகளில்) மண்ணை

திறப்பி அதில், இஞ்சி, புதினா, கொத்துமல்லி, சோம்பு

போன்றவைகளையும் வளர்க்கலாம். இதே ஜன்னலில்,

பாஸ்கெட்டில் வைத்தால் அழகாகவும் இருக்கும். இதன்

இலைகள் பார்க்க அழகாக இருப்பதுடன், வேண்டும்

பொழுது சமையலுக்கும் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

இதே போல் வெந்தயத்தைப் போட்டு வளர்த்தவுடன்,

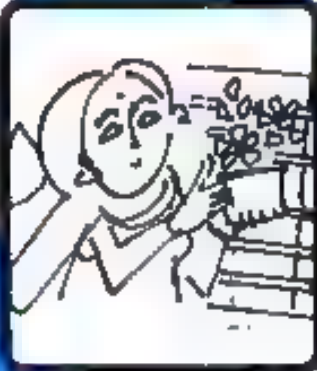
வீட்டிற்குக் கீரையாகவும் பயன்படும். வேண்டும்

பொழுது பறித்து சமையலுக்குப் பயன்படுத்தும்

பொழுது அதன் முழு சத்தும் நமக்குக்

கிடைக்கிறது.

— சுமதி செங்குட்டுவன்.



அதிக சேமிப்பு..  
அதிக ஆரோக்கியம்...

அழகேத்திராவின்

# அர்ச்சனா

அக்மார்க்  
சுண்பளவர் ஆயில்  
பாம் ஆயில்(RBD)

அக்மார்க்  
உளுத்தம் பருப்பு  
துவரம் பருப்பு  
பாசி பருப்பு



SL. ON - A/1-802066  
Pulses - A/1-801844



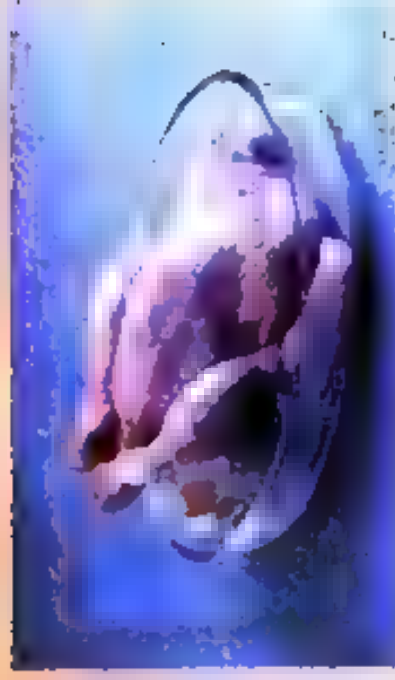
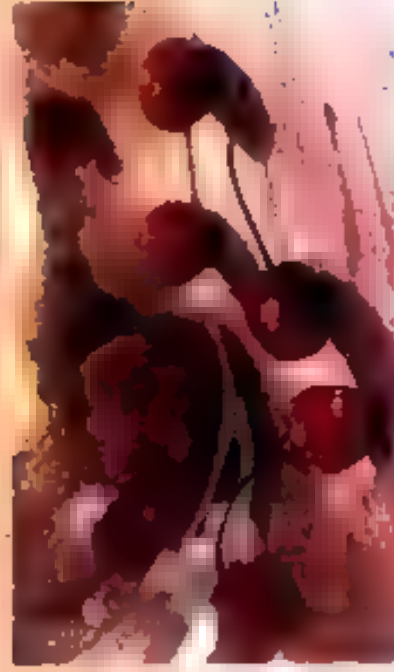
- ✓ அக்மார்க் தரம்
- ✓ சரியான அளவு
- ✓ கத்தமான தயாரிப்பு & 100 % தரக் கட்டுப்பாடு
- ✓ ஏற்றுமதித் தரம் கொண்டது

**Alagendran Export Limited - Consumer Product Division.**

Chennai	18/3, Marshall's Road, Egmore. Tel : 855 5480, 859 3338, 852 7316.
Coimbatore	514-A, Sathy Road, Ganapathy. Mobile : 98422-55480.
Trichy	23, E.V.R.Periyar Road, Aishwarys Nagar, K.K.Nagar. Mobile : 88423-55888.
Madurai	Plot No.15, Fathima Nagar, By-Pass Road. Mobile : 98423-04444.



*A Good Product*



To ensure it tastes as good,  
simply chill it.

*III*

Most foodstuffs lose their flavour when they are put in a deep freezer. Chicken is no different. Which is why Real Good Chicken, once cut, is refrigerated to retain its freshness and nutrition. Giving you the convenience of hygienic, clean and dressed chicken. With no thawing required. And, there, you're ready to cook up the juiciest, tastiest chicken ever!



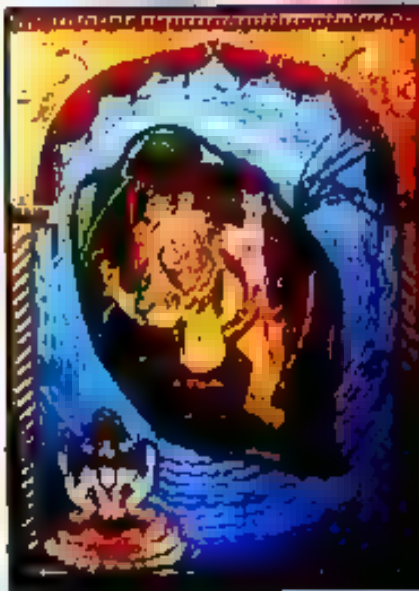
Fresh chicken in a bag!

Available in Bangalore, Chennai, Cochin and Mangalore.

Rediffusion-DY/BN/Bom/GA/612a

# வக்கி

ஒருவரே  
பல மொழி  
களில்  
தேர்ச்சி  
பெற்று அவற்  
றில் அழகாகப்  
பேசுவதையும்,  
எழுதுவதையும் நாம்  
பார்த்திருக்கிறோம்.  
பல பாணி ஒலியங்  
களில் சுடுபாடு கொண்டு  
அவற்றை முறைப்படி கூற்று,  
இதிகாசங்களைப் படித்து  
சிவ கலேசாகங்களை மனநி  
லிற்றுதிருக் கொண்டு, அவர்



நின் பொருளைத் தன் ஒலியங்களில் கொண்டு வா முயற்  
சித்திருக்கும் வக்கி கிருஷ்ணமூர்த்தி தமைய பிரமிக்க  
வைக்கிறார். 'வக்கி' என்றால் தான் பவருக்கும் இவ்வரைத்  
தொடிகிறது.



1986ல் கலாகேசுதரா  
லில் நுண்களவைகளை  
பயில ஆரம்பித்தார்  
வக்கி. திரு கே. ச்ரீநிவா  
சுவா இவர் குரு. ஒலியத்  
தைப் பயிலும் ஆர்வம்  
தீவிரமாகி தஞ்சாவூர் ப்  
பாணி, வேபாக்கி, மது  
பலி, மலையேச்சா வியட்  
நித்திரம், கேரள பாணி,  
ஜெய்பூர் கிப்பரெஸ்கோ  
ஒலியங்கள் அனைத்தை



யும் சுற்றார்.

அந்தந்த பாணி ஒலியங்கள் பரவலாக பிரபலமாக இருக்கும் பிராந்தியங்களில் சுற்றுப் பயணம் செய்து அவர்கள் சுவாச்சாரத்தை மனதில் பதித்துக் கொள்ள முனைந்தார். அந்த இடங்களில் பிரபலமாகத் திகழும் கோயில்கள், அவற்றின் வரலாறு, ஸ்தல மலிமையை வர்ணித்து மகான்கள் இயற்றியுள்ள பாடல்களின் பொருள், இவை அளவீத வதையும் தெரிந்து கொண்டு அந்தப் பாரம்பரியங்களைத் தன் ஒலியங்களில் பிரதிபலிக்கச் செய்திருக்கும் இவரது ஆற்றலைப் பாராட்ட வார்த்தைகள் இல்லை.

வினைதீர்க்கும் விநாயகர் இவருக்குப் பிடித்த சப்ரெக்ட். இவர் தீட்டியிருக்கும் 32 வித ஸூபங்கா கொண்ட விநாயகரில் முதலதுவகை சயனித்த நிலையில் உள்ள பாலவிநாயகர்.

நுர்தடராணத்திலிருந்து ஆதாரத்தோடு இந்த ஒலியம் பிறந்துள்ளது சிருஷ்டியின் ஆரம்பத்தில் பிரம்மன் படைத்த பத்து உருவங்களும் நிலைக்காமல் போக, தான் கணபதியை தினைக்காமல்

காரியத்தாதத் துவங்கியதால் வந்த வினை அது என்பதை அவர் உணர்ந்து ஆலையில் பள்ளிகொண்ட பாலகனாய் விநாயகரை தியானித்தாராம். இதைச் சற்று மாற்றி எருகை இளையில் சயனித்திருக்கும் கணநாதனை இவர் உருவாக்கியுள்ளார்.

இன்னும் யோக கணபதி, ஷிப்ர கணபதி, எட்டு கைகளுடன் துர்சா கணபதி, கைகளில் ரத்ன களாம், வினை தாமஸரயுடன் சிம்ஹ கணபதி, ஆறுமுகங்களுடன் ஷண்முக கணபதி, பிரம்மாஸைப் போல் கைகளில் வேதமும், கமண்டலமும் கொண்டு நான்கு வேதங்களை பிரதிபலிக்கும் நான்கு முகங்களைக் கொண்ட 'தவிஜ்' கணபதி



என்று நாம் அதிபாத பலவடிவங்களில் கணநாதன் அறிமுகமாகிறார்.

லேபாக்ஷி ஒலியங்கள் ராமகதையில் பல்வேறு கட்டங்களைச் சித்தரிக்கின்றன. மணமேள - க்குச் செல்வது, தயாராகும் ராமனும் சேதயுட்ப்படி, அவங்கரிக்கப்படுகிறார்கள் என்பது ஒரு காட்சி. மணமண்டபத்தை நோக்கி நானத்துடன் நடைபோடும் சேத... 'சரணாபுரீ திவ்யபாதமு' என்கிற ராமநிர்வரீகீர்த்தனையில்

வரும் வர்ணனையாம் இது. இந்த ஒலியங்களைத் தீட்ட இவர் பயன்படுத்திய தூரிகை மிகவும் மெல்லியதாக இருக்கவேண்டும் என்று நாம் உணரக்கூடியும் பொதுவக்கி விளக்குகிறார் -

ராஜஸ்தானிலுள்ள, பரேஸ்தலி விதயா பீடத்தில் தங்கி இருந்து தேவசி

# விழாக்கால சிறப்புச் சலுகை

கேளுங்கள் 'அஷ்வா'வை  
பாருங்கள் 'அஷ்வா'வை  
உணர்ந்திடுவர் 'வித்தியாசத்தை'!

**5 வருட**

உத்தரவாகும்

பழைய ஸ்டவ்  
மாற்ற  
சிறப்புச் சலுகை



## Ashwa

ஸ்டெயின்லஸ் ஸ்டவ்

LPG ஸ்டவ்



CNL-8230896

ஆனந்தமே

அடைவது உயர்ந்தது

- முழுமையான பாதுகாப்பு
- அதி நவீன போர்ஜ்டு பித்தளை பர்னர்கள்
- அதிக வெப்பம் தாங்கும் பாத்திரம் தாங்கிகள்
- உயர்தரமான வலுவான ஸ்டெயின்லஸ் ஸ்டவ் தகடுகள்
- இந்த சலுகை குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு மட்டும்

**Stove Zone**

M 35-A மகாநெல்வழி காலனி, திருவள்ளூர், சென்னை - 600 041.

Ph: 4421539, 4425290 Cell: 98400-49280 Fax: 4412219

(குப்பைத் தூசுக்கப்பாடாத இடங்களுக்கு விற்பனைப்பவர்கள் தேவை)

விற்பையாகஸ்தர்கள் :

Pamban Merchandises, 33, எலிமென்ட்ரி எஸ்கல் தெரு, வடக்கு குமாரசு நகர், குமாரசு நகர், திருப்பூர்.

Ph: 415404, 98432-75404

Pamban Merchandises, 9C/1, செளராஷ்டிரா மேல்நிலை பள்ளி, கிழக்கு எந்தூர், மதுரை - 9.

Ph: 624818, 98430-51996

ஸ்ப, ராக்கிஸ்ட் :

M. Annamalai Chettiar & Sons, 386, பெரிய கடை வீதி, திருச்சி - 8, Ph: 708958

குப்பர்ஸ்டாக்கிஸ்ட் :

Annamalai Appliances, M 35-B மகாநெல்வழி காலனி, திருவள்ளூர், சென்னை-600 041.

Ph: 4421539, 4425290 Cell: 98400-49280 Fax: 4412219



நத்தன் சர்மாவிடம் ஷேக்ஸ்பியரின் பிரசித்தமான கிப்பெரஸ்ஸோ ஒலியங்களைப் பிடித்த பதிவுப் பதிவுகள் போது, பல உத்திகளையும் நுணுக்கங்களையும் இவர் தெரிந்து கொண்டாராம். கோரா என்ற ஒருவனாகப் புல்லிலிருந்தும் அணிலின் ரோமத்திலிருந்தும் தயாரிக்கப்பட்டுள்ள திரைகள் மினிபேச்சு ஒலியங்களைத் திட்டப் பதிவுப்படுகின்றனவாம். இவை மிக மெலிதான கேரடுகளில் அடிப்படையில் ஒலியைத் திட்ட உதவுகிறது.



சில லீஸை, குமார சம்பவம் இவை இரண்டு ஒலியங்களும் மைசூர் பாணி கலந்த ஒலியங்கள். தஞ்சாவூர் பாணி வெள்ளைத் தாழி இருக்கின்றன, திரிபுர கந்தரி, வெங்கடேச பெருமான் ஆதித்ய நற்குதயம் எல்லாமே ஏதோ ஒரு சிலோகத்தில் பொருளை விளக்குவதாக அமைந்துள்ளன. தேவசேனா முருகன் திருமணக் காட்சி அதில் காணப்படும் முத்து மாண்டப அலங்காரங்கள் புடவை, வேட்டி மடிப்புக்களைக் கூட ஒலியம் நுணுக்கமாகச் சித்திரிக்கிறது.

லக்கியின் இல்லத்தில் அவர் அமைத்துக் கொண்டிருக்கும் அளவைய ஒரு ஒலியக் கண்காட்சி மாற்றி இருக்கிறது. முகம்

பயன்படுத்தப்படும் இவை வீட்டு எலக்ட்ரானிக்ஸ். அடிப்படை ராஜ வேணு கோபால வக்டி ஒலியம் இவரது சரீரத்திய படைப்பு.

லக்கியின் ஒலியங்களைப் பார்க்கையில் பல கேத்திரங்களுக்கு கற்றுலா போன உணர்வு ஏற்படுகிறது. அவற்றுக்குத் தரப்படும் விளக்கங்கள் பல இதிகாச சொற்பொழிவுகளைக் கேட்ட நிறைவை மனத்தில் ஏற்படுத்துகிறது. பாரம்பரியத்தை உபாதிக்கும் ஒரு அபூர்வ ஒலியரின் படைப்புகளைக் கண்ட பிறகு ஏற்படும் ஆனந்தம்...

— கங்குலி ரமணன்

வறண்ட நோய் உள்வாங்கு தீங்கு?

இதோ ஐந்து வயசில் ஒரு அழகு சாதனம். ஒரு கரண்டி தண்ணீரை குடி செய்யவும். (2 வயசு கால் உள்பட). இதில் ஒரு சிட்டிகை உப்பு (1 வயசு). 2-3 சொட்டு தேயிலைப்பெண்ணை அல்லது நன்மெண்ணெய்ச் (2 வயசு) சேர்த்துக் கலக்கவும். இரவு படுக்கப் போகும்போது தினமும் இந்தக் கவையையைத் குடாக் கை, கால், முகம் (ஏன் உடம்பு முழுவதும் கூட) தடவிக் கொண்டு படுக்கவும். தண்ணீரில் எண்ணெய் விடுவதால் 2 - 3 சொட்டே போதும். முழு எண்ணெயைத் தடவிகால் எண்ணெய்ப் பிசுக்கு படுக்கையில் ஓட்டும். அதோடு குடாக் தீரிக் எண்ணெய் கலப்பதால் நரப்பகாலம், எண்ணெய்ப் பசையும் நோய்க் தந்திரம் பரவி விடும். உப்பு குடி சீக்கிரம் ஆறாமல் இருக்கவும், கவைய பரவவும் உதவும். கவையையை ஒவ்வொரு முறையும் கைக்கி கொண்டு விரும்பினால் எடுத்துத் தடவ வேண்டும்.

அப்பறமென்ன? பட்டுப் போன்ற கருமந்தான்.



— விஜயா பூதேவ்.

**கண் இல்லாதவருக்குக் கண்ணாடி, காது இல்லாதவருக்குக் கருவி, ஏன் தீயற இதுவதனை இயக்கவும் கருவி எனற அளவுக்கு விடுஞானம் வளர்த்து விட்டு இருப்பது எல்லாவீத சாறுகொள்கின்றதும் ஏற்றுக் கொண்டு தீயவனானும் நம் அருதுதலம் தருதனை இம் லாத திவ்வியம் ஒரு கண்ணம் தான் குழந்தையின் வளறு ஏன வறக் கருக்கிறது'**

ஒரு பெண்ணினா, ஆயினா விடுவாய் இக் குழந்தைய ஏற்றுக் கொண்வ திவ்விய நெருங் கண்ணம். போவ இதுவும். சா கண்ணம் தான். நமது இறியம் கொடுத்ததன்மம். மாதற்குக் கண் வறுவன்

நிதிக்கம் கொடியவன் வளரவதன் போலம் குழந்த வதன் பித்திவ்வியம் தான் எத் திவ்வியம் வந்ததுவத தீயவன் கண்ணம் அளவன் எத்தய்திவ்விய நிதிக்கம் தருவ மிது வதவீத கொறுதி வன் வந்தான் அளவ மதிக்கவன்

மாதற்கு சாறு கொள்கின்றதும் ஏற்றுக் கொண்டு தீயவனானும் நம் அருதுதலம் தருதனை இம் லாத திவ்வியம் ஒரு கண்ணம் தான் குழந்தையின் வளறு ஏன வறக் கருக்கிறது'

**பிரசவ வளவுகெய் வி கொடுமையானது!**



பிரசவ வளவுகெய் வி கொடுமையானது! பிரசவ வளவுகெய் வி கொடுமையானது! பிரசவ வளவுகெய் வி கொடுமையானது! பிரசவ வளவுகெய் வி கொடுமையானது! பிரசவ வளவுகெய் வி கொடுமையானது! பிரசவ வளவுகெய் வி கொடுமையானது! பிரசவ வளவுகெய் வி கொடுமையானது! பிரசவ வளவுகெய் வி கொடுமையானது! பிரசவ வளவுகெய் வி கொடுமையானது! பிரசவ வளவுகெய் வி கொடுமையானது!

பரவரையில்லை. உங்களின் ஏடரக்டா பேச்சுக் கண் மட்டுமல்ல. உங்களின் சாதாரண செயல்களையும் எங்களைத் தூள்வதைய வைத்து விரும்பும் என்பதைக் கருத்தில் கொள்ளவும்.

1. "நான் ஒரு நண்பர்கள், உறவினர்கள் சேரும் விசேஷத்தில் உண்மையான அக்கறை இருந்தாலும், "என்ன நூறு வருடம் ஆகியும் பிரமோஷன் கிடைக்கவையா?" (அம்மா, அப்பாவாக) என்ற கேள்வியை நாகரீகமில்லாமல் பயன்படுத்தாதீர்கள்.

2. இந்தக் குறையால் பாதிக்கப்பட்ட பெண்ணிடமோ, ஆணிடமோ அவர்களாக இக்குறையைப் பற்றிப் பேச வந்தால் தவிர தீங்காக பேச்சைத் தொடங்காதீர்கள்.

3. உங்கள் குழந்தையின் அழகையோ, புத்திசாலித்தனத்தைப் பற்றியோ அவர்களிடமிரும்பத் திரும்பு பேசாதீர்கள்.

4. இவர்களை சமுதாயம் உற்றுநோக்குவதால் சாதாரணமாக வட்டிக்கு வரும் பழக்கமாகி, பாஸ்காரர் கூட பரிதாபப்படுவதாகிவிளைத்து. "உங்கள் விஷயத்தில் ஏழை உடவுக்கன் திறக்க மாட்டேய்திறான்" என்பன போன்ற வார்த்தைகளைப் பிரயோகப் படுத்தி நான்கள் மறந்திருக்கும் நேரத்தில் பிரச்சனையை குரபகப்படுத்தி விடுவார்கள் அவர்களின் படிப்பறிவில்லாத ஒரு வெகுளித்தனத்தைத் தவிரென்று சாரும் ஸ்திரீயும் எங்களுக்கு இல்லை எனவேதான் படித்தவர்களான உங்கள் முன் இக் கோரிக்கையை வைக்கிறோம்.

5. இக் குறைபாடுடைய கண்கள், மனவியரில் பெரும்பாலும் அவர்களிடம் குறை இருப்பினும், இவ்வாறிட்டாலும் உளரீதியாக பாதிக்கப்படுபவர்கள் பெண்களே, பலரின் வீட்டில் மாமியார், மாமனார் அப் பெண்களாக்தான் குறைகூறுவர். இன்னும் சிலரின் வீட்டில் கண்களே கூட மனவியினால் சாரன் மென்று குறைகூறி கோபத்தைக் காட்டுவர். இப்படி குடும்பச் சூழ்நிலையாலும், மனோரீதியாகவும் போராடும் ஒரு பெண்ணின் வலி தீங்கு பட்ட பிரசவ வேதனையை விட கொடு

மையானது.

6. இதற்கான சிசிச்சையில் (ஏன் எந்த மருத்துவத்திற்கும்) 75% விஞ்ஞானமும் 25% நம்பிக்கையுமே வெறுதி அளிக்கிறது. அப்படியிருக்க அவர்கள் பார்த்துக் கொண்டுக்கும் மருத்துவரை குறைகூறாதீர்கள். இவரை விட அவர் சிறந்தவர் என்று உங்கள் பேச்சுமையை சொல்லிக் குழப்பாதீர்கள்.

7. இதே போல் இப்படி பாதிக்கப்பட்டவர்களில் பலர் கோவில், கோயிலாக ஏறி மிரார்த்தனை செய்து கொண்டிருப்பார்கள். அவர்களிடம் போய் உங்களுக்குத் தெரிந்த மிரார்த்தனைகளையும், கோயில்களுக்கும் செல்லும்படி சொல்லிக் கட்டாயப்படுத்தாதீர்கள். சூழ்நிலைகளும், பொருளாதாரமும் அவர்களுக்குப் பெரும் பளுவாயிலக்க புதிய தெய்வ பயத்தையும் அவர்களுக்கு ஏற்படுத்தாதீர்கள்.

8. இவை எல்லாவற்றுக்கும் மேல் குழந்தையைத் தந்தெடுக்க கணவன்/பெணவிக்கு விருப்பு இருப்பினும் உறவுகள் அந்தக் ஆயிரம் தடைகள் விதிக்கும் அநாத் கால இராமாயண, பாரதக் கதைகள் வளர்ப்புக் குழந்தையை ஆதரிக்கவில்லையா? ஏன் அந்த ஆயிரப்படி கண்ணன் கூட பசோதையால் வளர்க்கப்பட்டவனோ. ஆசாரம் என்ற பெயரில் சாஸ்திரத்துக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கும் பெரியவர்கள் ஏன் இந்த புராணக் கதையின் தீதியை ஒதுக்குகின்றனர்?

எல்லாவற்றுக்கும் மேல் உரிம வயதில் இருமணம். சூழ்நடை பேரன், பேத்தி இப்படி நிறைவான வாழ்க்கை மட்டுமே சிறந்த தாய்ப் தியம் என்பது இல்லை. குறையிருக்கும் போதும், ஒருவர்க்கு மற்றவர் சூழ்நடைபாடு கடைசி வரை கையிடித்து வெற்றி காண்பது அமைவிட சிறந்த தாய்ப்தியம் என்பதைப் புரிந்து கொண்டால்... என்னைப் போன்றவர்களும் வாழ்க்கையில் வெற்றியடைவார்கள்.

— 'ஹே'

நம்ளரில் பால் குடிக்க ஆரம்பிக்கும் குழந்தைகளுக்கு ஸ்ட்ரா நம்ளரில் கொடுப்பது பலருக்கும் வழக்கம். என்னதான் நம்ளரை நன்கு சைத்தம் செய்தாலும், ஸ்ட்ராவை நன்கு சைத்தம் செய்ய இயலாது. இது கைதாரக் கேடான விஷயம். இதனை தவிர்க்க ஒரு பாக்கெட் ஸ்ட்ரா (வில்லை மூன்று ருபாய்தான்) வாங்கி ஸ்ட்ராவை இரண்டாகக் கட்டி செய்து ஒழுமுறை பஸ் குடிக்க உபயோகித்து விட்டுத் தூக்கி எறித்து விடலாம். குழந்தைகளும் ஸ்ட்ராவில் குடிக்கும் ஜோரில் வம்பு பண்ணாமல் குடித்து விடுவார்கள்.

— ஜே. சுதாதேவி.

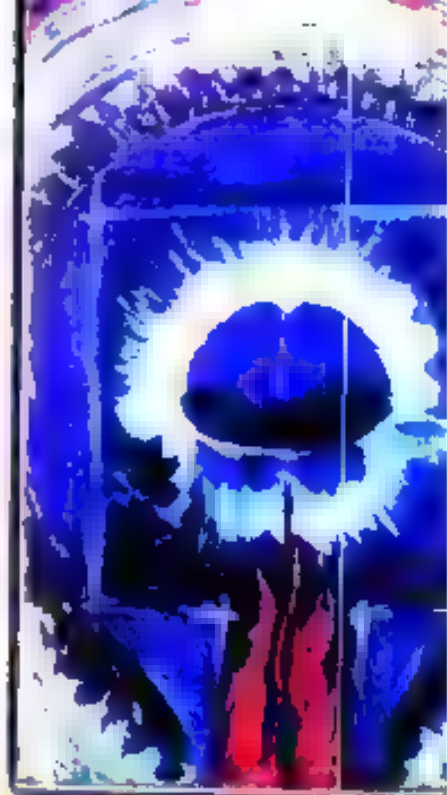






# செந்திவாசமாணது ஒலியை

கண்ணாடிமேயே வித்திவாசமாணது ஒலியைக் கலையதான் இக்கண்ணாடியில் எப்போதும் ஏதேனும் புறத்தின்கு நுடத்து கொண்டிருக்கும் வண்ணநாலை ஒரு ஒலியினால் கற்பனா சக்தியின் வாயிலாகியதான அலகத்து பண்டப் புகளின் தரம் இதுகிறது ஒலியைத் துறையின் மூலம் எதற்குண்பியா ஒலியாகக் முன்னுக்கு வந்திருக்கிறார்கள் முதலில் அதிக வண்ணமேவும் உளறப்படும் நிறைவப்பட்டாலும் பேரும் புகழும் பெற்று விட்டால் ஒலியாகக் ஒவ்வொன்றும் பல ஆயிரக்கணக்கான ரூபாய்களுக்கு



## வேலாது

வினா போதும்.

சமீபத்தில் யிபூசிக் சீசனில் ஒரு வாரத்திற்கு ஒரு வித்திவாசமான விழா ஒன்று நடந்தது. "தி அதா லிபெஸ்ட்டியம்" என்று வித்திவாசமான பெயர் கொண்ட இந்த விழாவின் பிற பிரபல நடனமணி அணிதா ரதாரத்தின் தாலவணம் விரும்பதால் ஒரே மாதிரியான கணம் நிகழ்ச்சிகளைப் பார்த்து அலகத்து விட்ட ரசிகர்கள் வேறு மாதிரி நடனம், சங்கீதம், நாடகம், ஒலியம், புகைப்படம் கண்காட்சி என்று கண்டுக்களித்தார்கள் பொது மக்களிடத்திலே நல்ல வரவேற்பிருந்தது இந்த வித்திவாசமான முயற்சிக்கு.



ஒரு நாட்கள் மதுசியம் சென்ட்ரலினி ஹாலில் நடந்த ஒரு புதிய ஒலியைக் கண்காட்சியை வழங்கியவர் 'செனம்மா' சிதாராமன். இவருடைய தனிக் கற்பனா சக்தியினால் கண்காட்சியில் வைக்கப்பட்ட படைப்புகள் பார்ப்போரின் சிந்தனைகளையே தூண்டி அவர்களுடம் தீவிரமான பாதிப்பை ஏற்படுத்தின.

இதற்கு ஒரு முக்கியமான காரணம் இருக்கிறது செனம்மா தனது படைப்புகளில் நிறங்களை சக்திவாய்ந்த விதத்தில் உபயோகித்து அவர்களுக்கு ஒரு பிரத்தியேகமான திணைபை வழங்குகிறார் விஷுவல் ஆர்ட் டிஸ்டாக் இருக்கும் செனம்மாவின் ஒலியைக் கணம் படைப்புகளும் அமெரிக்க பொருட் கட்சிகளிலும் ஒலியைக் கண்காட்சிகளிலும் மிகவும் பிரபலம். "அவர் ஒலியம் தீடும் போது வாழ்க்கையின் வேதாந்தங்களை,

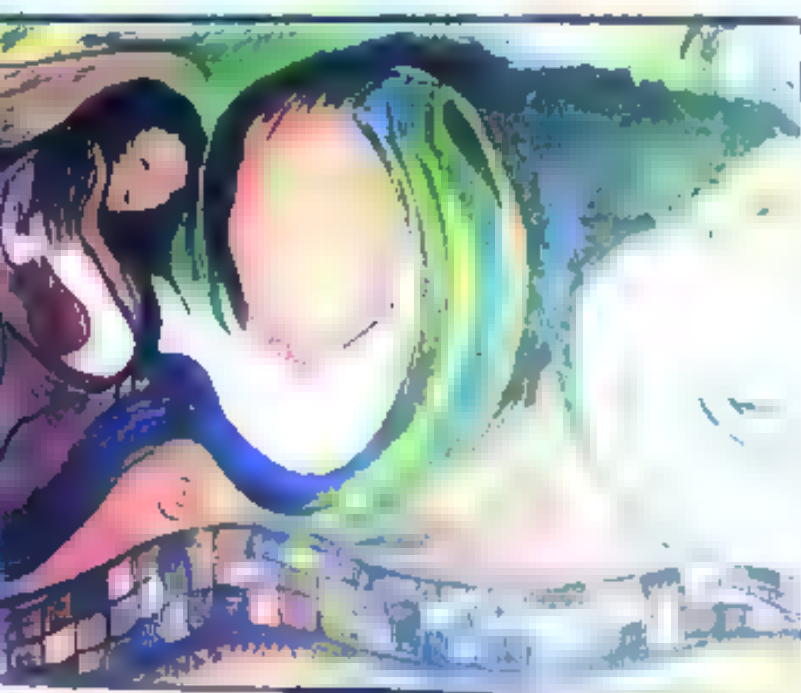
மரணம், புனர்ஜென்மம், இயற்கையில் மீது அவருக்கு இருக்கும் மதிப்பும் அச்சமும், ஒரு தனிமனிதனுக்கு இயற்கையின் உலகுடன் இருக்கும் சம்பந்தம், போன்ற தீவிரமாக வித்திடக்கூட துண்டும் விவதயங்களில் பாதிப்பு வெளிப்படுகிறது" என்கிறார் ஒரு வெளிநாட்டுப் பொருட்காட்சியின் நிர்வாக இயக்குனர்.

இது எத்தனை உயர்வான என்று அவரது ஒவியங்களையும் படைப்புக்களையும் பார்த்தால் புரிகிறது. நமது கலாச்சாரத்தின் மூலம் நவீன கலாச்சாரத்திற்கு ஒரு புதிய அடக்கத்தை கொடுக்கிறார் செவ்விய தரத்து ஒவியப் கயரின் மூலம் பல சிறு விவரங்களான

புகளால் பாராட்டி அழகு தரத்தோடு இவ்வாறு படைப்பும் கண்டிருக்கிறார். 'பூரி அயனா' என்றும் இவருடைய ஒவியத்திற்காக அமெரிக்காவில் பரிசு விடைத்தது.

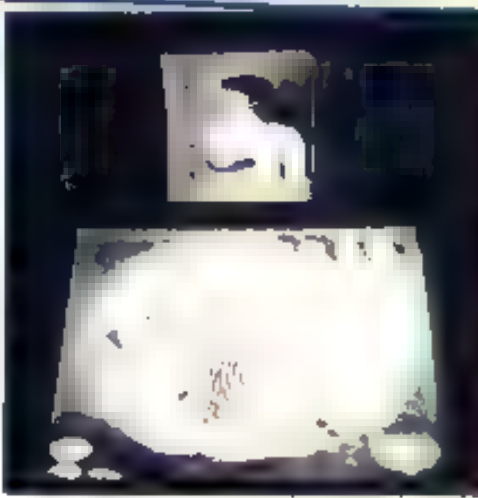
பல கலை வகையான கலந்து இவருக்குத் தொடர்பிருக்கிறது. அமெரிக்காவில் 'சகதி' என்றும் ஒரு சங்கத்தை ஆரம்பித்து நிறைவிய ஒவியங்களின் குறியுக்கு ஒரு வடிவம் அமைத்தார் செவ்வியர்.

இந்தியாவிற்கு நிரந்தரமாகத் திரும்பி விருக்குமா? செவ்வியர் காலத்திலே பல கலையும் உண்டு. இவருக்கும் அதே போன்ற சங்கங்களான அமைத்து ஒவியங்களில் விநியோகமான முயற்சிகளை எடுத்துக்கொண்டிருக்கிறார். இவரது எண்ணம் 'என் ஸ்டீப்' என்றும் புதிய தொடர் படைப்புகளில் கலக்கப்படுகிறது. ஆரம்பித்திருக்கிறார் இவர் அதன் ஆரம்ப முயற்சி தான் சமீபத்தில் நடந்த இவருடைய கல்காட்சி. இந்த முயற்சி ஒரு சிறு கட்டிட விரல் அடையாளத்திலிருந்து ஆரம்பமாகி நூற்றாண்டு காலத்தின் தன்னை நினைவுகூர, அனைத்து அடையாளம் அயனா என்கிறோம்கள்தான். அந்த அந்த விஷயத்து அனை எப்படி மனதில் வளர்ச்சியடைந்து ஒரு பொதுவான, சமுதாயத்திலான அரவியத்திலான பிரத்தியேகமான



எடுத்துக் கொண்டு மக்களுக்கு விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துகிறார் இவர்.

அமெரிக்காவில் பல பொருட்காட்சிகளில் பொதுப்பு இவரிடம் ஒப்படைக்கப்பட்டுள்ளது. இவரது பத்தி ஆரம்பித்திருக்கிறது. இவரது பத்தி ஆரம்பித்திருக்கிறது. இவரது பத்தி ஆரம்பித்திருக்கிறது.



விரும்பு ஆரம்பமாகி நூற்றாண்டு காலத்தின் தன்னை நினைவுகூர, அனைத்து அடையாளம் அயனா என்கிறோம்கள்தான். அந்த அந்த விஷயத்து அனை எப்படி மனதில் வளர்ச்சியடைந்து ஒரு பொதுவான, சமுதாயத்திலான அரவியத்திலான பிரத்தியேகமான



ESTD : 1959

ஸ்ரீ ஸ்ரீ மாகிஸ்கொடா தமரை

Phone : 8444538

புனித யாத்திரை

43 வருட அனுபவமுள்ள ஸ்தாபனம்

8442850

- 12.02.2001 : 10 நாட்கள் கொண்ட மதுரை சிவராத்திரி காலி லிபேஷம். பூரி, புலிவேளியம், கோனார்க், காலி, கயா, அவகாபாத், அயோத்தியா, கட்டணம் ரூ.5,100/-
- 02.03.2001 : நெல்வேலி, புதினாவரம், மத்திராவரம் அகோஷம், மகாநத்தி கட்டணம் ரூ.1,050/- (விஜயவாடா, அண்ணாவரம், பந்தர்ச்சலம்)
- 09.03.2001 : 9 நாட்கள் கொண்ட கர்நாடக யாத்திரை பெங்களூர், எம்சூர், கடுப்பே, கப்பிரமனியம் தர்மாவா, கொட்டூர், ஸ்ரீகாளிபேக, சரவணபவகுடா, தவகாவேரி, ஹம்பி கட்டணம் ரூ.3000/-
- 09.03.2001 : 15 நாட்கள் கொண்ட பஞ்சாபவாரணா யாத்திரை, துவாரகை, கோமதி துவாரகை, கோம்தா, விசுப், மாத்ருகயா, அம்பாஜி, புதினாத்துவாரகை, கன்குளேயி, துவாரகை, மவுண்டி, அபு, உத்ப்பூர், டாக்சு துவாரகை, பேட்டி துவாரகை, நாகேஸ்வரம், அரிசித்திராநா, போப்பந்தர், பந்தர், கோம்தா, அகஸ்தாபாத் கட்டணம் ரூ.5,900/-
- 17.04.2001 : 10 நாட்கள் கொண்ட ஸ்பெஷல் காலி யாத்திரை, பூரி புலிவேளியம், கோனார்க், காலி, கயா, அவகாபாத், அயோத்தியா கட்டணம் ரூ.3,900/-
- 04.05.2001 : 12 நாட்கள் கொண்ட காலி யாத்திரை, பூரி புலிவேளியம், கோனார்க், காலி, கயா, அவகாபாத், அயோத்தியா, கட்டணம் ரூ.4,900/-
- 04.05.2001 : 22 நாட்கள் கொண்ட காலி, பத்தி யாத்திரை - பூரி புலிவேளியம், கோனார்க், காலி, கயா, அவகாபாத், அயோத்தியா, ஹரித்துவாரம், ரிஷிகேஷ், பத்திராத்த, கேதாபுராத், டெய்லி, ஆதிரா மதுரை கட்டணம் ரூ.7,300/-
- 15.05.2001 : 15 நாட்கள் கொண்ட பத்திராத்த, கேதாராத்த, ஹரித்துவாரம், டெய்லி, ஆதிரா மதுரை கட்டணம் ரூ.5,200/-

மேலும் விவரங்களுக்கு :

## ஸ்ரீ விஜயா டிராவல் சர்வீஸ்

30, ஆரமுத்து ஆகாரி தெரு, (விவேகானந்தர் இன்டர் நாம தினபேலம் அருகில்) திருவல்லிகை கோட்டை, சென்னை - 600 005. ஃ : 8444538, 8442850. எதிர்ப்பா : வி. கப்பாராவ். உதாரண : எஸ்.பத்திரி குதிப்பு : ஸ்ரீ ஸ்ரீ மாகிஸ்கொடா தமரை, கட்டி, 2 கோடை உணவு, நவம்பர்-செப்டம்பர் கட்டணம் கட்டி உண்டு.



பெண் + எழில்  
பொங்கும் இளமைக்கு

வெளி  
பயோகத்திற்கு  
மட்டும்



- ▶ முடி உதிர்வதை திரண்டே வாரத்தில் திறத்தியிடும்.
- ▶ கருமையாக கூத்தலை நீண்டு வளரச் செய்யும்.
- ▶ பொதுகை போக்கி செம்பட்டையை நீக்கும்.
- ▶ ஆண், பெண், குழந்தைகள் அனைவருக்கும் ஏற்றது.

அனைத்து மருத்துவ கடைகள் மற்றும் ஷாப்பிங் கடைகளிலும் கிடைக்கும்.  
விவரம் வினாடிப்பக்கம் வரவேற்கப்படுகின்றன.

Manufactured by:

### THE UNION PHARMA

36, 3rd Street Extn, Subramanapuram, Karakkudi-630 002 S. India

Ph : 24045, 24862. Fax : 04585 - 25345

FOR PROFESSIONALS ONLY





தமது பாதம்  
எத்தனை தெய்வீக  
பூமியை அதே போல்  
தேவதாஸ் தேவர்கள்  
வாரும் இடம்  
என்பார்கள்.  
அருட்சத்தி திவ்யிய  
இமயமலையத்  
தொடரிலே இருக்கும்  
அழகிய தேசம்.  
(சமீபத்தில்  
திறந்திருக்கிற  
விவகாரத்தில்  
பரபரப்பானது கூட)  
அங்கே சென்று  
வந்தவர்களை அந்தத்  
தெய்வீகம் பொலியும்  
தாட்டை மறக்க  
முடியாது. அந்த  
வகையில் செல்லப் பாசனத்தின் தன்  
அனுபவங்களைப் பரிந்து கொள்வீர்கள் : -

# வந்தவர்களைப் பரிந்து கொள்வீர்கள் ஐந்து நாட்கள்

ஏமாற்றமே மிஞ்சியது.  
சென்னை வெயில்  
அங்கேயும் எட்டாமல்  
எங்களைத் தூர்த்திக்  
கொண்டு வந்து விட்டது.  
கம்பளி களடிகள்  
எடுத்துச் சென்றிருந்த  
பெட்டிகளைத் திறக்க  
அவசியமே இல்லாமல்  
பொயிறு.

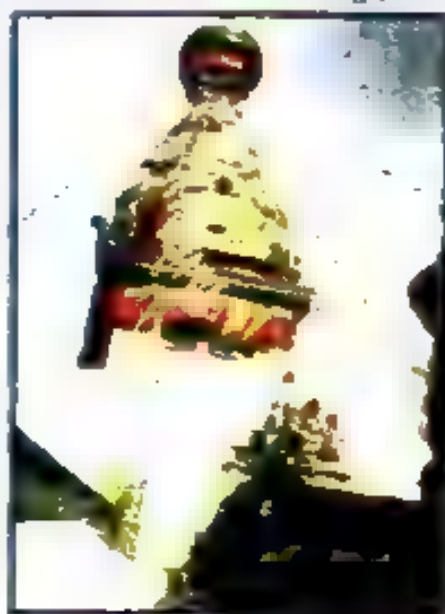
கற்றுலா செய்வதற்கு முன்னால்  
அந்தாட்டிக் வர  
வாற்றை மேலிழுத்த  
வாறு தெரிந்த கொள்வது  
அவசியம் இப்பொழுது  
இருக்கும் காடமாண்டு பள்ளத்



• கல்ப நாட்களில் மக்கள் ஆழம் மனம் கட்டி

புனித பாதம் மலையத் திரைகள்  
தாறுதலாக குழை. இவ்வகை மடியில் ஒரு  
பள்ளத்தாகவில் அமைந்துள்ளது காசு.  
மாண்டு இது நமது அண்ணா தாடாள்  
தோள்களில் நாயக்கராமராம இத்தகைய  
ஒயர்னாகியுள்ள கற்பனையிலேயே கண்டு  
கனிந்துக் கொண்டிருந்த எங்கு அந்த நேர்  
பெரிய பார்க்கு அனுபவிக்கும் வாய்ப்பு சமீ  
பத்தில் கிட்டியது. ஆம், என்னைவோரை  
நிபித்தமாக அங்கே சென்றிருந்த பொழுது  
நாறும் கல்ப சென்றிருந்தேன் அங்கு நாய  
கள் தவறியிருந்த ஐந்து  
நாட்களிலும் கண்ட  
காட்சிகளும் அடைந்த  
அனுபவங்களும் மறக்க  
முடியாதவை.

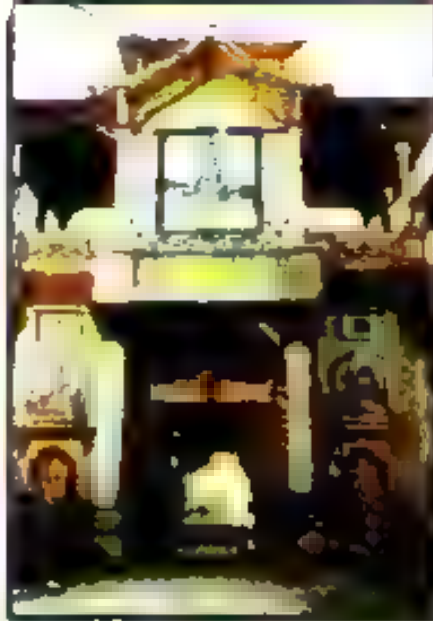
அண்ணா தாடாள்  
இருந்தாலும் ஓர் அயல்  
தாட்டுப் பரபரப்பைத் திற  
சூரிய அத்தளை கெடு  
பிடிக்கும் உண்டு  
கல்கத்தாவினிருந்து  
விவகாரம் மூலம் கபா  
ஒரு மணி நேரம் பய  
னத்திருது பின் கூட  
மாண்டு நகரை  
அடைவலாம் ஆகண்டு  
மாதத்தில் சென்றே  
குளிரை எதிர்பார்த்துச்  
சென்ற எங்களுக்கு



தாக்குப் பல ஆயிரம்  
ஆண்டுகளுக்கு முன்  
ஊர் ஒரு பெரிய ஏரி  
யாக இருந்தது என்றும்,  
அந்த ஏரியிலிருந்து  
ஆதிபத்திரம் அல்லது  
கலம்புலின் ஒளி  
வெளிப்பட்டது என்றும்,  
இந்தப் பிரகாச  
மான ஒளிபைக் காண  
வதற்கு 'மஞ்சள்' என்றும்  
நிபெத்தியக் கடவுள்  
மிக அருமே சென்று  
பார்க்க வேண்டும் என  
பதற்காக தாதுண்டிய  
வானினால் கற்றி  
யிருந்த மலைகளை  
வெட்டியதாகவும்

• கல்ப நாட்களில் மக்கள் ஆழம் மனம் கட்டி

அதனால் ஏரிலியுள்ள  
தண்ணீர் வடிந்து  
பள்ளத்தாக்கு உருவாகி  
யதாகவும் இந்நகரம்  
கூறுகிறது. இந்தப்  
பள்ளத்தாக்கு முன்  
நெருங்காலத்தில் ஏரி  
யாக இருந்தது என்பது  
பலதர புரவியியல் வல்லு  
நர்களும் ஒப்புக்  
கொள்கிறார்கள். ஒரு  
பெரிய திருநடுக்கத்தில்  
காரணமாக தண்ணீர்  
வடிந்து பள்ளத்தாக்கு  
உருவாகியது என்பது  
அவர் களுடைய  
ஆராய்ச்சியின் முடிவு.  
இ.பி. 300 - 700



மீய் படைபெருப்  
பிளால் புகழ்பெற்ற  
பகபதிநாத ஆலயம்,  
கவம்புத்தப் பெளத்தால  
யம் முதலியன அழிந்  
தன இவ்வாலயங்கள்  
பின்னால் திரும்ப நிர்  
மாணிக்கப்பட்டன.  
மல்லா அரசர்கள்  
காலத்தில் தேபாளத்  
தின் முக்கியமான  
கோவில்கள், அரசன்  
மனைகள் கட்டப்பட்  
டன. காவல்களும்  
வளர்த்தன. பகவதால்லா  
என்னும் அரசனின்  
அதிகம் காலத்தில்  
(1182) தேபாளம் மூன்று  
பிரிவுகளாகப் பிரிந்தது,



காதல்பூர் (இப்பொழுதைய காட்  
மாண்டு), வலிதபூர் (இப்பொழுதைய  
பதாள்) பகதபூர் என்பனவையே அனவ.  
இன்று மன்னர் பிரேத்திராவின் ஆட்சி  
யின் தேபாளம் ஒரு துணையாக நாடாக  
உருவெடுத்திருக்கிறது.

இப்பொழுது உலகிலேயே இத்து தேசம்  
என்று அறிவிக்கப்பட்டிருப்பது தேபாளம்  
ஒன்றுதான் ஆனால் அங்கே தெற்கே  
இந்தியாவிலிருந்து இந்து மத சமயசாரமும்,  
உட்க்க திருத்திலிருந்து புத்தமத சமயசார  
மும் ஊடுதல் ஒருபின்னைத்திருப்பதைக்  
காண முடிகிறது சில சமயங்களில் ஒரே  
வளாகத்திற்குள் இந்து ஆலயங்களும்  
பெணத்த ஆலயங்களும் காணப்படுகின்றன.  
சில இடங்களில் ஒரே  
ஆலயத்தில் இந்துக்  
களும் பெணத்தர்களும்  
வழிபடுகிறார்கள். இந்த  
காலகாலக கவனவ  
தேபாளத்திற்கே உரிய  
தனிச் சிறப்பாகும்.

#### • புது நீலகத்த

வளா லிச்சலி வம்சத்  
தைச் சேர்ந்த அரசர்  
கள் தேபாளத்தை  
ஆண்டு வந்தனர்  
புத்தா பிறந்த இட  
மான மும்பினியே  
தேபாளத்தில்தான் உள்  
ளது. ஆனால் அவர்  
போதித்த மதமே பிற  
நாடுகளிலிருந்து  
தேபாளத்தில் நுழைந்  
தது. அடுத்த வந்த  
மல்லா அரசர்கள்  
தேபாளத்தில் இந்து  
மதம் தளழக்கக்  
காரணமாக இருந்தார்  
கள். ஆனால் இவர்கள்  
காலத்தில்தான் (14ம்  
நூற்றாண்டு) இவ்வா



தெய்வ வழிபாடு  
என்பது தேபாள மக்  
களின் வாழ்க்கையில்  
ஒர் இன்றியமையாத  
அம்சமாகும். பகல்  
இரவு என்று பாராமல்  
ஆலயங்களிலும் தனட  
பாளைச் சிறு கோவில்  
களிலும் அவர்கள் வழி  
படுவதைக் காணலாம்.  
ஆனால் துரநிரஷ்டவச  
மாக அவர்கள் மிருக  
பலியிலும் அதிக

→ • திருத்தில்களின்  
சேர்த்தனை மண்டபம்

# HOW TO WIN FRIENDS? - GRANDMA WORM



**KID'S MOVIE:  
ADULTS LOVE IT!**  
- COVER STORY

**A VISIT  
TO ZOORASIA**  
- POSTER WITH ARTICLE

**FEBRUARY  
2001**

**Rs.6/-**

**GOKULAM**

*The monthly magazine for children*

**47, Jawaharlal Nehru Road,  
Ekkaduthangal, Chennai - 600 097**

நம்பிக்கை உடையவர்களாக இருக்கிறார்கள், நாடாளுமன்றத்திலிருந்து சிறிது தூரத்தில் இருக்கும் தங்குண்டி கான் கோவிலில் சனிக்கிழமைகளிலும் செவ்வாய்க் கிழமைகளிலும் நூற்றுக்கணக்கான ஆடுகளும், கோழிகளும் பஸிமிடப் படுகின்றன இவ்வாறு பஸிமிடப்படும் ஆடுகள் புண்ணியம் செய்தவை என்றும், ஆய்வுகீர் களுக்கு மதுபிதரீ விடையாதென்றும் அவர்கள் நம்புகிறார்கள்.

தாரா சமயத்தில் நகருக்குள்ளேயே நடைபாதைக் கோவில்களில் கூட பிருகங்களைப் பஸியிடும் வழக்கம் இருக்கிறது என்றும், "நாய்க்கு தாரா சமயத்தில் விட்டால் விட்டு வெளியே செல்லவே மாட்டோம்" என்றும் அங்கு வசிக்கும் சில சித்திரர்கள் சொன்னார்கள்.

காட்டாண்டுகளில் புகழ்பெற்ற கிவாலயங்களில் ஒன்று பசுபதிநாதர் ஆலயம். இங்கே சிவபெருமாள் விங்க உருவில் நான்கு முகங்களுடன் காட்சி தருகிறார். சந்திக்கும் நான்கு புறமும் நான்கு முகங்களைத் துளிக்கிறதும் வித்திலில் வாழிவாழ அமைந்துள்ளன. நம் தென்னிந்தியக் கோவில்களைப் போலவே அபிஷேகம், அரங்கானை குதர் சமகப் பாராயணம் முதலியவை நடக்கிறது. ஆனால் இந்தக் கோவிலில் மூலக்கருவறையிலும் அம்பாள் கீர்கிரகம் கிடையாது. அம்பாளுக்குத் தனிக் சந்திப்பும் கிடையாது. காரணம் கேட்டால் அம்பாள் சுகவரணத்தின்மேயே துக்கியம், அதனால்தான் தனி கீர்கிரகமோ சந்தித்தியோ கிடையாது என்றார்கள். இந்தக் கோவிலின் ஒரு வளாகத்திலே 558 சிறிய சிலைக்கங்கள் இருக்கின்றன. உள்ளே நுழைந்துவிட்டால் ஒவ்வொரு வீங்கத்தையும் பிரதட்சணம் செய்யாமல் நாம் வெளியே வர முடியாது. அப்படியே பாறை அமைத்திருக்கிறார்கள்.

இவ்வாலயம் பாக்கமதி நதிக்கரையில் உள்ளது. இது கங்கையில் உபநதி ஆகும் ஒன்றாகும் கங்கைக் கரையில் நடப்பது போலவே இங்கும் பிரதே தகனமும் இறுதிச் சடங்குகளும் நடக்கின்றன. ஒவ்வொரு நாளும் அந்நீர் மேளத்தில் நடித்து ஆரத்தி எடுக்கிறார்கள். அது கண் கொள்ளாக காட்டி. இந்தக் கோவிலில் இருக்கக் கா அஸ்பாதா இரண்டும் அலுமதிக்கப்படுவது இவ்வால்.

இக்கோவிலின் அமைப்பு நம் இத்தியக் கோவில்களின் அமைப்பிலிருந்து வேறுவாறு மாறுபட்டிருக்கிறது. கோபுரம் கிடையாது. நுழைவாயிலின் மேலே மண்டபம் போன்ற அமைப்பு உள்ளது. இப்பிரதான வாயிலின் வழியே நடு பகவானின் பின்புறம் நன்றாகத் தெரிகிறது. பிரகாரத்தில் ஆங்காங்கே ஸ்தூபி போன்ற அமைப்புகள் உள்ளன இவற்றுள் பெரிய பெரிய மணிகளைக் கட்டித் தொங்க விட்டிருக்கிறார்கள். கோவிலின் உள்ளே



மாடுகளும் ஞாயிற்றுக்கூடும் தன்னைக்கொருங்கி நின்று. போதாததற்கு புறாக்கள் வேறு. இவற்றையெல்லாம் தாண்டி சத்திதானத்திற்குச் செல்வதற்குத் தனி சாமர்த்தியம் வேண்டும். ஆனால் அங்குள்ள மக்கள் இதைப் பற்றிக் கவலைப்படுவதாகவே தெரிகவில்லை.

கோவிலுக்கு வெளியே உள்ள கடைகளில் சாணக்கிராமங்களும், வலம்புரிச் சங்குகளும் கொட்டிக் கிடக்கின்றன. வீட்டில் பூஜையுடைய எவதது அபிஷேகம் செய்து வழிபடுவதற்காக இவற்றை பத்தர்கள் திறைய வாங்கிச் செல்கிறார்கள். தேபாளத்தில் உள்ள கடைகி நதியில் சிலன் விஷ்ணு ஆகிய தெய்வங்களுக்கு ருரீய சாணக்கிராமங்கள் பிரத்யேகமாகக் கிடைக்கின்றன. முத்திரைத் தாண்டியும் வைத்துத் தலமும் இக்கடைகி நதிக் கரையில் இருக்கிறது. நாய்கள் சென்றபொழுது பருவ மழைக் காலமாக இருந்ததால் ஆங்காங்கே திறைய மலைச்சரிவுகள் ஏற்பட்டிருந்தன. பவனப் பொடியினால் செத்த சிறு பிள்ளையார்களும் இங்கே பிரசித்தம்.

விஷ்ணுவை இங்கே 'தீல்கத்த' என்று அழைக்கிறார்கள். புதா தீல்கத்த என்னும் இடத்தில் பாம்பு படுக்கையில் சலனித்திருக்கும் மகா விஷ்ணுவின் பரிணாது அடி தீவமுள்ள சினை உள்ளது. ஒரே கருங்கல்லில் செதுக்கப்பட்டுள்ள இந்தச் சினை ஒரு குயத்தின் பாதி மூழ்கிய நிலையில் உள்ளது. இச் சினைவியல் சிற்ப வேலைப்பாடு மிகவும் அபாரம். உலிருள்ள பாம்பு ஒன்று கருண்டு கருண்டு படுக்கை அளமத்திருப்பது போலவே தோன்றுகிறது. தேபாள அரசர்கள் இந்தச் சினைவைய வந்து பார்க்க மாட்டார்களாம். ஏனென்றால் தேபாள அரசர்கள் மகாவிஷ்ணுவின் அவதாரமாகக் கருதப்படுகிறார்கள். தன்னுடைய சினைவையத் தானே பார்க்க்பது தீயவையும் சில 'மலயங்களில் மரணத்தையும் ஏற்படுத்தும்

என்று அவர்கள் நம்புகிறார்கள்.

கிருஷ்ண மத்திரி, சார் நாராயணன் கோவில், சங்கு நாராயணன் கோவில், உமா மகேசுவரர் கோவில், சும்பேகவரர் கோவில் முதலியன காட்டமாண்டுவில் உள்ள இதர முக்கியமான கோவில்கள். வருத்தத்தால்த் தரும் விஷயம் என்னவென்றால் இந்தக் கோவில்களில் செல்லாம், ஏன, தேபாளத்தில் எங்குமே கத்தம் என்பது மருத்துக்குக்கூட கிடைவதாது. புதா தீல்கத்தில் அந்தக் குணத்திலிருந்தும் கற்றுப் புறங்காலிருந்தும் எழும் ஞானதாரைப் பார்க்க வருபவர்களைத் துரத்தியடிக்கிறது.

காட்டமாண்டுவில் எங்கே பாத்தாலும் இந்த கத்துமின்மைதான் பெரிய பிரச்சனையாக உள்ளது. தகனரையும் கற்றுலா இடங்களையும் கத்தமாகவும் அழகுபடுத்தியும் வைத்துக் கொள்வதில் அரசாங்கம் சிறிது அக்கறை காட்டினால் அன்னிய நாட்டினரை ஈர்ப்பதற்கு தேபாளத் தில் திறைய இடங்கள் இருக்கின்றன. அன்னியச் செலாவணியும், அதிகம் கிடைக்கும். ஆனால் தேபாள அரசாங்கம் இதைப் பற்றிக் கவலைப்படுவதாகத் தெரிகவில்லை.

உயம்புநாத் பெணத்தாத் இரண்டாம் புத்த ன்துடிகளில் மிக முக்கியமானவை. இவ் வாலயங்கள் பகோடா வடிவில் உள்ளன. பெணத்தாத் பகோடாவில் சிறிருந்து மேல் வரை கற்றுவதற்குப் பல நிலைகள் உள்ளன. ஒவ்வொரு நிலையிலும் கவந்தில் பிரார்த்தனை சக்கரங்கள் பதிக்கப்பட்டுள்ளன (Prayer wheels). பகோடாவை வலம் வரும் பொழுது இச் சக்கரங்கள் நமக்கு வலதுபுறத்தில் இருக்க வேண்டும் என்பது நியதி. எல்லோரும் இச் சக்கரங் களைக் கையால் கற்றிக் கொண்டு, வலம் வருவது பார்த்தக் கண்கொள்ளாக் காட்சி.

உயம்புநாத் பகோடா சுமார் இரண்டாவிரம் வருடங்களுக்கு முன்னால் கட்டப்பட்டது. இது உலகிலேயே பெரிய பகோடாக்களில் ஒன்றா

பிறந்த நான், சிவந்தம், கிரகப்பிரவேசம் போன்ற விசேஷங்களில் கிஃப்ட் பார்க்கவை கொடுத்தவர்களுக்கு எதிரில் வரும் பிரிப்பதில்லை. ஆனால், தேயுயவலத்து செலக்ட் செய்து வாய்க்கி கொடுத்தவர்களுக்கு, உங்களுக்குக் கிஃப்ட் பிடித்ததா என்று அறிய ஆவலாக இருக்கும். விசேஷம் முடிந்து திரும்பி, ஒன்று நாட் களுக்குள், கொடுத்தவர்களுக்கு ஃபோனிலோ, தேரிலோ, தபாலிலோ (மறக்காமல் இன்ன கிஃப்ட் என்பதைச் சொல்லி) உங்கள் நன்றியையும், மகிழ்ச்சியையும் தெரிவித்து விடுங்கள். கொடுத்தவர்கள் அகமகிழ்ந்து போவார்கள்.



— சித்ரா



தும், கம்மர் சரீ பட்டிகள் ஏறினால், ஒரு சிறு குன்றின் மேல் அமைந்துள்ள இதன் அடித்தளத்தை அடையலாம். இந்த பகோடாவின் மேல் தழைத்தாலாவது சூர அம்மப்பி ஒளியில் நான்குபுறங்களிலும் புத்தரின் கண்கள் எவ்வாறு படபடாக்கின்றன. இக் கண்களுக்கு மேல் ஒவ்வொரு விட ஒன்று சிறியதான பதினாறு தங்கத் தகடுகள் காணப்படுகின்றன. இவை, புத்த மதத்தின்படி மனிதனை ஆகம் பூர்வத்திற்கு அழைத்துச் செல்லும் பதினாறு வழிகளாகக் குறிக்கின்றன.

நாங்கள் அங்கு இருக்கும் பொழுது தேவாரத்தின் வாரும் குழந்தைத் தெய்வமான "குமாரி" என்ப பாரக்கும்பேறு கிடைத்தது. தேவாரி புத்தமதக் குடும்பத்திலிருந்து இக் குழந்தை பவலித் பரிசோதனைகளுக்குப் பிறகு தேர்த்தெடுக்கப்படுகிறாள். எத்தனித்த காயமும் பட்டு இரத்தம் சித்தாதவளாக இருக்க போ

கருதுவதார்கள்.

ஆனால் இவ் வழக்கம் அந்தக் குழந்தையை எப்படிப் பாதிக்கிறது என்று யாருமே கவனஸ்படுவதில்லை. சிறு வயதில் தள்ளை ஒத்த மற்ற குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து வாரும் இயற்கையான வாழ்க்கையை அவள் இழக்கிறாள். வெளியுலகம் தெரியாமல் தன் மானி கக்குளாமேயே ராணி போல வாழ்கிறாள். பருவமானந்தமும் "குமாரி" சுதானத்திலிருந்து விடுவிக்கப்பட்டு வெளியுலகம் நிரும்பும் அவளுக்கு அந்த வாழ்க்கையுடன் ஒட்ட முடிவதில்லை. சிறு வயதில் தெய்வமாக பூஜிக்கப் பட்டு வந்தவளை எந்த ஆடவரும் நிதாமனம் செய்து கொள்ளவும் முன்வருவதில்லை. அவளுடைய வாழ்க்கையே பெரும் கேள்விக்குறியாகி விடுகிறது.

அடுத்ததாக பயணிகளை நாக்கும் இன் போரு விஷயம், காட்மான்குளையச் சுற்றி ிருக்கும் பனிமலைச் சிகரங்கள், உலகத்தி ியை மிக உயரமான பத்து மலைச் சிகரங் களில் எட்டு எவ்வென்ப தீங்கலாக, தேவாளத் தி ி எல்லைக்குள் இருக்கின்றன. சூரிய உயரத்தின் பொழுது, சூரிய ஒளி சூம்மலைச் சிகரங்களில் படர்ந்துள்ள பனிவீன மேல் படம் பொழுது இச் சிகரங்கள் தங்கத்தினால் ஆனவை போன்று ஒளி வீசுகின்றன.

பயணிகளை விமாளத்தில் ஏறதி இச் சிகரங்களுக்கு வெகு அருகில் அழைத்துச் செல் னர். எவ்வென்ப, அள்ளபூர்ணா, போனி சங்கர் முதலிய சிகரங்களான மிக அருகில் பார்க்க முடிகிறது. பத்து அல்லது பத்தாண்டு பேர்களே செல்லக்கூடிய விமா ளப்பணில் அழைத்துச் செல்கிறார்கள். பய னை வுலகும் முன் அம்மலைச் சிகரங் களின் வரைபடங்களை ஆளுக்கொன்று கொடுத்து விடுகிறார்கள். இவ்வரைபடங் களில் அந்தந்த சிகரங்களின் பெயர்கள் எழுதப் பட்டுள்ளன. இதன் உதவியால் நாம் பார்க்கும் சிகரங்களை அடையலாம் கண்டுக்கொள்ள முடிகிறது. இது ஒரு மெய்சிவிரக்கும் அனு பவம். இதறவானின் படைப்பிலும் இயற்கை யின் தெய்வீகத்திலும் மனம் ஒன்றி ஒருவீத பிரமிப்படை நிரும்புகிறோம்.

ஒருவிதத்தில் பாத்தால் காட்மான்கு இன் றும் பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டில்தான் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறது என்று கூறலாம். பழைய கோவில்கள், பழைய பாணி வீடுகள், பழைய தெருக்கள் என்று எங்கும் பழமை, எது லும் பழமை! ஐந்து நாட்களுக்குப் பின் சென்னை நிரும்பியவுடன் ஏதோ காலத்தில் பின்னோக்கிச் சென்று விட்டு வந்ததைப் போன்ற உணர்வே ஏற்பட்டது.

— கொல்லையா ராமச்சந்திரன்



மொத்தந்த பகோடா

டும் அல்லது ஒரு நியதி தாங்கு அல்லது ஐந்து வயதில் இக் குழந்தை "குமாரியாக" பட்டம் சூடப் பெறுகிறாள். அவள் வசிப்பதற்கென்று "குமாரி பறம்" என்றும் வீடு இருக்கிறது.

வருடத்திற்கு ஏழு முறைகள்தான் அவள் தன் இருப்பிடத்தை விட்டு வெளியே வரலாம் முக்கியத் திருவிழாக்களில் பொழுது அரச குடும்பத்தினர் அல்லாஹ் இரப்பிடம் சென்று அவ்வுடைய ஆசீர்வாதத்தைப் பெறு கின்றனர். இத் திருவிழாக்களின் பொழுது குமாரியையும் தன்றாக அலங்கரித்து, அவள் கலிக்கப்பட்ட பலலக்கில் உட்கார வைத்து களர்வலம் வருகிறார்கள். குமாரிக்கு பன விரண்டு அல்லது பதினாறு வயதானவுடன் வெறொரு குழந்தை குமாரியாகத் தேர்த்தெடுக் கப்படுகிறாள். தங்கள் குடும்பத்திலிருந்து ஒரு குழந்தை குமாரியாகத் தேர்த்தெடுக்கப்படுவதை அந் நாட்டு மக்கள் மிகப் பெரிய பாக்கியமாகக்

தூக்கம் நம் உணர்வை தழுவுகிறது...



# FIBROFLEX

Rubberised COIR MATTRESSES, PILLOWS & CUSHIONS

Distributors :

**SRI RAGHAVAN ENTERPRISES**

9/3, West Coti Road, Royapettah, Chennai-600 014,

Phone : (044) 859 2257, 852 1923.

e-mail : fibroflex@vsnl.com Visit us at : [www.fibroflex.com](http://www.fibroflex.com)



## Presenting 12" x 16" Wall tiles Lesser joints - More Space



### Unique Advantages of 12" x 16"

- Significant reduction in joints
- More design per tile
- Wide range of imported designs



\*Subject to all variations.



**JOHNSON**  
**T I L E S**

Division of Johnson Construction, Ltd.

**Not just tiles, Lifestyle.**

For further information, Contact our regional offices:  
Mumbai: 1-822-715678 (toll free in Mumbai)  
New Delhi: 011-3277156, 3275682  
Singapore: 66-6354-2234/671, 2234716